

# Medicina

## Prevenzione Poche regole aiutano i piccoli dopo l'inverno

**P**er chi è allergico la primavera è un momento complicato e quest'anno ancora di più, come spiega Maria Duse, presidente della Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica: «L'inverno è stato difficile, tanti bambini hanno avuto infezioni respiratorie: queste lasciano spesso un'iperreattività bronchiale residua che facilita e acuisce la comparsa di sintomi primaverili, quando i piccoli incontrano i pollini cui sono allergici. Ridurre

l'esposizione è essenziale per prevenire le riacutizzazioni». Le regole sono poche e di buonsenso: non aprire i finestrini in auto e sostituire i filtri antiparticolato, non fare attività fisica all'aperto quando ci sono molti pollini, arieggiare la casa al mattino presto o alla sera, andare spesso al mare se si soffre di allergia alle graminacee o in montagna, oltre 1100-1300 metri, se il problema è la parietaria.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Bimbi con il fiato corto non solo per le allergie

### Diversi studi confermano come l'asma infantile sia aggravata dall'aria inquinata, che è direttamente responsabile di una significativa quota di casi

## Benzina

Nel 2020 i casi d'asma infantile nel mondo potrebbero ridursi del 3,6% grazie a una misura presa dall'International Marine Organization, che regola i trasporti via mare e ha chiesto la riduzione dell'80-86% dello zolfo nel carburante dei cargo. La benzina impiegata oggi dalle navi produce un particolato che secondo gli esperti provoca ben 14 milioni di casi di asma infantile, concentrati soprattutto in aree portuali.

**N**on è illogico: se l'aria è molto inquinata, chi ha qualche problema respiratorio può peggiorare fino a restare letteralmente senza fiato.

Vale per esempio per chi soffre d'asma, che nelle giornate da bollino rosso rischia di finire perfino in Pronto soccorso: secondo alcune stime, i ricoveri possono arrivare a triplicare quando lo smog è alle stelle. Le corse più frequenti in ospedale sono un'eventualità ormai assodata quando l'inquinamento raggiunge un picco, ma che cosa succede quando si è esposti ogni giorno all'aria poco pulita?

Semplice, ci si ammala di più: due ricerche recenti lo hanno dimostrato con dati inequivocabili, raccolti in Gran Bretagna e in Francia su bambini, adolescenti e adulti.

Ciò che più colpisce è l'entità del fenomeno: secondo i risultati dell'indagine inglese, pubblicati su *Environment International*, il 38 per cento dei nuovi casi d'asma infantile che si registrano ogni anno dipende dall'inquinamento dell'aria, il 24 per cento dallo smog che deriva direttamente dal traffico urbano.

«Sapevamo già che vivere in aree inquinate favorisce la comparsa dell'asma, non era stato però finora stimato il numero di casi effettivamente provocati dallo smog — ha spiegato Haneen Khreis dell'Institute for Transport Studies di Leeds, che ha coordinato lo studio —. Il nostro modello, che tiene conto del traffico, delle altre emissioni inquinanti e della dispersione atmosferica delle particelle, ha consentito di stimare l'impatto sulla salute delle diverse fonti di smog: il dato è evidente e sottolinea una volta di più la necessità di interventi per migliorare la qualità dell'aria urbana».

La seconda ricerca, apparsa sull'*European Respiratory Journal*, conferma i timori anche negli adulti sottolineando che un'esposizione prolungata all'inquinamento atmosferico da auto e da ozono aumenta il rischio di sviluppare sintomi d'asma e, in chi è già malato, fa salire l'utilizzo di farmaci e la probabilità di attacchi gravi. Gli autori, un gruppo di ricercatori francesi, spiegano che tutto dipende dal peggioramento della funzionalità respiratoria indotto dallo smog: al crescere dell'esposizione al traffico, infatti, nell'aria espirata sale la concentrazione di 8-isoprostano, un marcatore indicativo di un danno ai tessuti polmonari.

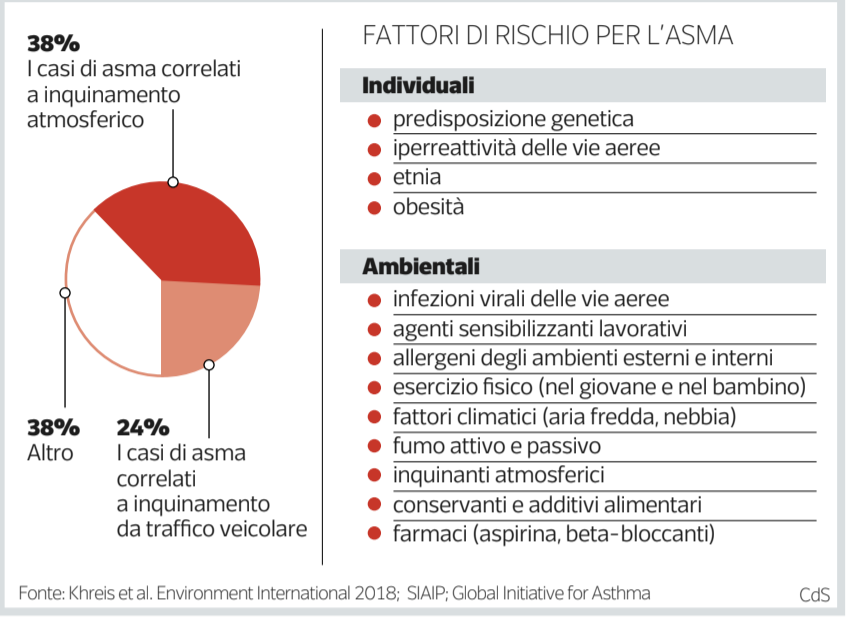
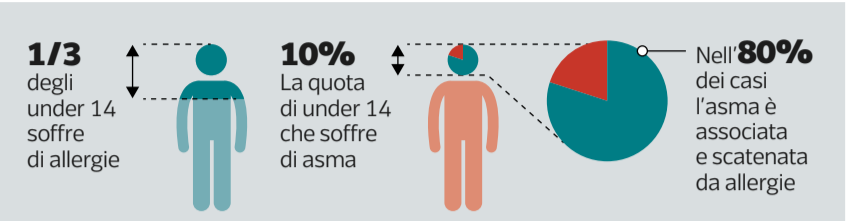
Non si sorprende Gennaro D'Amato, presidente della commissione su Climate Change, Aerobiology and Respiratory Allergy della World Allergy Organization: «Le polveri presenti nell'aria inquinata sono irritanti e inducono un'inflammatione persistente delle vie aeree, che diventano iper-reattive. Lo stesso vale per gas come l'ozono, che irrita la congiuntiva oculare, il naso e le vie aeree inferiori, o come il monossido di azoto, che deriva dalla trasformazione del biossido di azoto dei gas di scarico in presenza di raggi ultravioletti e ossigeno: così in una bella giornata la passeggiata all'aperto in città può rivelarsi un boomerang, se l'aria è molto inquinata. Ricordiamoci poi che le concentrazioni-soglia per gli inquinanti sono frutto di compromessi: in altri termini non sono livelli ottimali a cui non si rischia nulla, ma valori che è ragionevole ottenere nei centri urbani e che non sono al contempo "insostenibili" da parte del nostro organismo».

In città, insomma, i polmoni soffrono e lo ha dimostrato anche uno studio inglese per cui alcuni volontari hanno camminato per due ore lungo la centralissima Oxford Street o nel più tranquillo Hyde Park: chi è stato a più stretto contatto coi gas di scarico ha registrato una netta riduzione della capacità respiratoria, anche senza che ci fossero sintomi evidenti. A lungo andare questi continui «insulti» ai polmoni possono favorire la comparsa dell'asma in chi non ce l'ha e tutto questo è amplificato in chi è già allergico, quindi ad alto rischio di diventare asmatico: i pollini, per esempio, sono più aggressivi e penetrano più in profondi-

tà quando l'aria non è pulita, irritando di più le vie aeree e spianando la strada all'asma vero e proprio.

«I bambini sono più in pericolo, ma lo sono anche i fumatori o chi convive con un fumatore, perché allo smog aggiungono i danni da sigarette — riprende D'Amato —. Queste persone, così come chi soffre di broncopneumopatie croniche, hanno anche una maggior probabilità di attacchi asmatici acuti "da città". In generale, poi, i pazienti asmatici che vivono in contesti urbani si riconoscono: hanno sintomi peggiori e crisi più numerose».

Il problema è che contro lo smog si può fare ben poco, a parte trasferirsi a vivere in campagna. E non tutti possono farlo. «Dovremmo seguire gli esempi di città come Copenaghen o Amsterdam, dove le biciclette ormai la fanno da padrone — dice l'esperto —. In Danimarca, dove questa politica è stata accolta da tempo, si è già potuto vedere l'effetto positivo sulla salute generale della popolazione, non più esposta a livelli di inquinamento troppo alti. Ben vengano quindi i blocchi del traffico, anche perché per esempio le mascherine possono ben poco: non sono molto protettive contro il particolato fine e andrebbero cambiate spesso



### Il meccanismo

Polveri e gas causano un'inflammatione permanente e rendono le vie aeree iper reattive

per mantenere una certa efficacia». Non resta che fuggire dalla città, almeno nella fine settimana: «Anche due o tre giorni lontani dallo smog possono aiutare, soprattutto i bambini. E per le vacanze, si alla montagna e al mare, dove l'aria è più pulita: nuotare, per esempio, favorisce l'allargamento del torace che migliora la capacità respiratoria dei più piccoli», conclude D'Amato.

Elena Meli  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Nausea? puoi vincerla

## SENZA MEDICINALI!

I bracciali P6 Nausea Control® Sea Band® sono un metodo contro il mal d'auto, il mal d'aria ed il mal di mare.

Semplici da utilizzare, agiscono rapidamente applicando il principio dell'acupressione che permette di controllare nausea e vomito senza assumere medicinali.

Sono disponibili nelle versioni per adulti e per bambini, in tessuto ipoallergenico, lavabili e riutilizzabili oltre 50 volte.

Disponibili anche per nausea in gravidanza nella versione P6 Nausea Control Sea Band Mama.

### L'ORIGINALE

IN FARMACIA È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. 07/07/2017  
Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - www.p6nauseacontrol.com

### Meteorologia

#### I temporali primaverili non lavano affatto via i pollini

In genere gli allergici sono felici all'idea che un po' di pioggia «lavi» l'aria dai pollini. Errore: soprattutto nella prima mezz'ora di un forte temporale primaverile i pollini si gonfiano e poi si spezzano, così riescono a entrare più in profondità nelle vie aeree. Il risultato è un aumento delle crisi d'asma gravi. Emblematica l'epidemia di «asma da temporale» che nel novembre 2016 ha colpito Melbourne, in Australia, facendo nove vittime. Spiega lo pneumologo Gennaro D'Amato: «Durante un temporale l'asma può scatenarsi anche in chi di norma ha soltanto una rinite allergica e non ha mai avuto un attacco. La crisi respiratoria peraltro è solo la punta dell'iceberg: in qualunque asmatico o allergico i sintomi peggiorano, se si trova all'esterno all'inizio di un temporale che avvenga nel periodo in cui sono presenti i pollini che non tollera. La prevenzione è semplice: basta non uscire quando le previsioni annunciano un acquazzone e, se si viene sorpresi fuori, occorre almeno coprire naso e bocca o magari rifugiarsi in un negozio o dentro un portone per i primi venti, trenta minuti».

## L'esperto risponde

alle domande del lettore sulle malattie respiratorie all'indirizzo [forum.corriere.it/allergie-respiratorie](http://www.forum.corriere.it/allergie-respiratorie)

## Per saperne di più

sugli argomenti di pediatria <http://www.corriere.it/salute/pediatria>