

# Allergia nei bambini alcuni consigli utili

Autore: Dott. Alberto **FERRANDO**

*Pediatra*

*Studio: Crso Europa 1136*

*Genova*

*Tel: +39.010.3732433*

*www.ferrandoalberto.com*

*aferrand@tin.it*

I nostri piccoli sono ben più fortunati rispetto a quelli dei nostri antenati. Non soffrono più la fame, hanno i vaccini, gli antibiotici che li difendono dalle infezioni, però purtroppo molti di loro sono allergici e più del 7% di loro ha l'asma, una malattia che fino a 50 anni fa colpiva i vecchi e solo raramente i bambini e che ora, negli ultimi 20 anni, si presenta sempre più frequentemente (si pensi che una persona su 5 ha avuto o avrà disturbi allergici nel corso della sua vita!). L'allergia è una reazione eccessiva di alcuni anticorpi presenti nel nostro organismo (IgE) a determinate sostanze (allergeni) che possono causare reazioni allergiche. La patologia allergica è determinata da più fattori (multifattoriale): esiste una predisposizione genetica ai fenomeni allergici ma è certo che l'aumento delle malattie allergiche in generale è legato anche a fattori ambientali e a fattori che sono collegati al un cambiamento radicale dello stile di vita.



La predisposizione genetica, ereditarietà, ci dice che se un solo genitore ha precedenti allergici il bambino ha il 30% di possibilità di essere colpito da allergia. Se entrambi i genitori sono allergici il rischio sale al 60%. Fattori scatenanti sono presenti non solo nell'ambiente esterno - dove, tra gli inquinanti principali, troviamo i composti dell'azoto come l'ossido nitrico derivanti dalle centrali elettriche, inceneritori, trasporti e lavorazioni industriali, l'anidride solforosa derivante dalle lavorazioni industriali, scarichi di auto diesel, etc -, ma anche nell'ambiente casalingo. La casa, infatti, non è più un porto sicuro ma una sorgente costante di allergeni e di fattori irritanti (coperte, mobili, tap-

peti, coperture di pareti, giocattoli, libri, animali domestici, muffe, batteri e, comune a tutte le polveri di casa, l'acaro, il nemico numero uno che ha tratto "benessere" proprio del miglioramento delle condizioni di vita dell'uomo, utilizzando a suo beneficio tutti i comforts della vita moderna facendone il suo habitat naturale - non più abitazioni gelide, ma stanze confortevoli sia per la temperatura che va dai 20 ai 30 gradi con tassi di umidità del 70-80%, che per l'arredamento fatto di moquette, tappeti, caldi piumoni e comodi cuscini!). Con misure dettate dalla logica e dal senso pratico, come non portate i vostri piccoli a spasso in carrozzina in pieno traffico, cercate di provvedere a ridurre quanto più possibile i rischi nelle nostre quattro mura. Le manifestazioni cliniche delle allergie sono: la febbre da fieno, l'asma, le allergie alle punture da insetti, le allergie alimentari, le allergie ai farmaci, le allergie cutanee (la dermatite atopica detta eczema e l'orticaria). La "febbre da fieno" è causata dai pollini, ed interessa in genere i bambini più grandicelli (dagli 8 anni in su). Si manifesta con pruriti agli occhi al naso e alla gola, il naso può essere "attappato" oppure colare di liquido chiaro, sono presenti tosse e starnuti. E' scatenato dai pollini che variano

da zona a zona e a seconda del periodo dell'anno (trovate il calendario dei pollini su vari siti Internet, Vi segnaliamo i siti [www.ariaweb.it](http://www.ariaweb.it), [www.apel-pediatri.it](http://www.apel-pediatri.it), [www.asmaeallergia.it](http://www.asmaeallergia.it)) per cui cercate di evitare contatti con il polline che causa la crisi o, almeno, di ridurre il contatto evitando picnic e campeggi in campagna durante la stagione pollinica, uscite di meno al calar del sole quando la densità dei pollini è massima, andate in vacanza in località marine più povere di pollini.

L'asma allergico (esiste anche un'asma non allergico, meno frequente) colpisce gli individui che presentano una "iper - reattività bronchiale", le cellule muscolari che sono intorno al bronco presentano una reattività aumentata nei confronti di varie sostanze allergiche (come pollini, polvere di casa, pelo di animali ecc) o altre sostanze (fumo, lacca per capelli, freddo, nebbia, polvere di gesso-attenti a scuola).

Si manifesta principalmente con difficoltà a respirare (dispnea) soprattutto a mandare l'aria fuori (espirazione), si accompagna a rumori particolari "fischi" anche se, a volte, si manifesta solo con crisi di tosse dopo sforzi anche piccoli o a riposo.

Oltre a terapia farmacologia è necessaria una educazione della famiglia e del bambino. Il bambino che soffre di asma DEVE (non può, deve) praticare attività sportiva. Per far praticare sport al bambino cercate di scegliere le attività che piacciono al bambino, non obbligatelo ad andare a nuoto se non gli piace, dopo esservi consultati con il vostro pediatra.

L'asma può essere scatenata dalla polvere di casa e soprattutto dagli acari, piccoli ragni invisibili a occhio nudo delle dimensioni di 0,3 mm, da

animali domestici, soprattutto gatto e cane. Contrariamente a quanto molti ritengono non sono i peli degli animali la causa dell'allergia ma la saliva (gatto, cane e cavallo), l'urina (gatto e cane e piccoli roditori), la pelle, gli escrementi (cocorita e uccelli in genere). L'allergia più frequente è quella del gatto, le più violente sono causate dal cavallo e dai piccoli roditori. L'allergia al gatto è la più frequente e può essere anche indiretta, cioè persone che vivono con i gatti possono far scatenare una crisi asmatica anche in bambini che non hanno il gatto in casa.

Le allergie cutanee sono rappresentate dall'orticaria e dalla dermatite atopica (eczema) anche se molti ricercatori non le ritengono necessariamente delle malattie allergiche.

Infatti le cause dell'orticaria sono molteplici e non solo allergici quali infezioni batteriche, virali e da elminti (vermi), da contatto (ortica, medusa, alghe, processionaria, farmaci ecc.), da additivi, da farmaci, allergica

e non allergica, da alimenti, da infezioni, da agenti fisici, da freddo, caldo, da pressione, solare. Si manifesta con la comparsa improvvisa di macchie arrossate e rilevate, in genere con forte prurito, come le lesioni da contatto con le ortiche (da cui il nome orticaria). Le macchie possono anche occupare gran parte del corpo (orticaria gigante) e variano di dimensione e compaiono e scompaiono, a volte, anche rapidamente.

La dermatite atopica o eczema si manifesta con arrossamento e

desquamazione

della pelle che

può anche

diventare cro-

stosa. Nel

bambino pic-

colo si manife-

sta sulla



fronte, sulle guance e sul cuoio capelluto ma può diffondere su tutto il corpo. Può provocare prurito che causa disturbi del sonno ed irritabilità. Trovate tante informazioni utili su misure igieniche, dietetiche e terapie sui siti [www.eczematopica.it](http://www.eczematopica.it) e [www.eczema.org](http://www.eczema.org)

Da sottolineare che in genere il bambino colpito da eczema può continuare a mangiare normalmente a meno che non presenti allergia verso precisi alimenti

#### CONSIGLI PER LA PREVENZIONE

Ecco dunque qualche consiglio in generale da dare ai genitori :

- 1) Non tenere dentro l'abitazione animali domestici del genere mammifero col pelo (cani, gatti , conigli, cavie, criceti ecc.)
- 2) Eliminare moquette e tappeti (sono accettabili in cotone lavabile in lavatrice, e a temperature superiori a 60°)
- 3) Utilizzare materassi e guanciali in materiale sintetico selezionato (cosiddetti anallergici )
- 4) Rivestire materassi e guanciali con fodere antiacaro ; se il bambino dorme nella stanza dei genitori usare materassi e guanciali antial-



- 5) Non fumare nell'abitazione specie in presenza del bambino
- 6) La casa deve essere arredata con mobili semplici, facili da spolverare con un panno umido e soprattutto la stanza del bambino (devono essere banditi assolutamente i peluches), deve essere senza coperture alle pareti, senza libri.
- 7) Evitare materiali porosi, mensole e controsoffitto, lo zoccolino e il pavimento sopraelevato
- 8) L'aria deve contenere meno del 45% di umidità
- 9) Non cambiarsi e non pettinare i capelli in camera da letto poiché i prodotti della desquamazione del nostro corpo andrebbero ad arricchire il pasto degli acari.
- 10) non usare eccessiva quantità di cosmetici e lacca per capelli
- 11) evitare gli odori forti ed irritanti
- 12) evitare il riscaldamento ad aria calda e le stufe a cherosene

Gli aspiravolvere comuni non trattengono tutta la

polvere anzi una parte di questa viene espulsa ancora più miniaturizzata e quindi inalabile.

Infine, per quanto concerne la dermatite atopica, oltre confermare la certezza della predisposizione genetica richiamiamo alcune delle cause favorevoli l'aumento di questa malattia nella popolazione generale ed in particolare nei bambini.

L'inquinamento atmosferico costituisce uno dei principali fattori di rischio oltre alla presenza di acari nelle abitazioni, al fumo di sigaretta, all'allattamento artificiale, al consumo di cibi prodotti industrialmente e alla difficoltà di reperire sostanze alimentari genuine, all'aumento della temperatura delle abitazioni e all'aumento delle ore trascorse al chiuso piuttosto che all'aria aperta, ai prodotti detergenti, ecc. da questo breve elenco possiamo trarre lo spunto di linee di comportamento

Molti fattori climatici possono influenzare le allergie: temperatura, umidità, pressione barometrica e inquinamento probabilmente determinano i sintomi agendo in combinazione.

