

ASMA E RAFFREDORE DA FIENO

Dottor Catia Trevisani

Asma e raffreddore da fieno fanno parte delle allergie respiratorie. Ma cosa è una allergia? L'allergia è un'iperreattività del sistema immunitario nei confronti di sostanze ambientali che sono innocue per la maggior parte delle persone, si tratta dunque di una reazione esagerata nei confronti di agenti esterni. L'allergia prevede sempre due momenti distinti: una prima fase detta di sensibilizzazione in cui il soggetto viene a contatto con la sostanza (antigene), il suo sistema immunitario reagisce producendo anticorpi specifici, le IgE che si legano a cellule del tessuto connettivo, i mastociti e cellule del sangue, i basofili. In un secondo tempo, per una nuova esposizione alla stessa sostanza, l'antigene si lega a due IgE adiacenti, creando in questo modo dei "ponti", questo stimola la degranolazione di mastociti e basofili e la sintesi ex novo di mediatori infiammatori i quali, una volta liberati, provocano vasodilatazione, aumento della permeabilità dei vasi, aumento delle secrezioni ghiandolari.

Il raffreddore da fieno o rinite allergica stagionale e l'asma allergico sono fra le più comuni forme di allergia. I soggetti che ne soffrono hanno in comune una predisposizione ereditaria.

Il raffreddore da fieno è un'inflammatione delle fosse nasali frequentemente associata ad un interessamento della congiuntiva ed è indotto in genere da pollini aerei. Il tipo primaverile è dovuto a pollini di alberi (per esempio quercia, olmo, acero, ontano, betulla, pioppo nero), il tipo estivo a pollini di erbe coltivate o selvatiche (per esempio graminacee, erbe infestanti), il tipo autunnale a pollini di erbe selvatiche. I sintomi sono molto fastidiosi: il naso, la volta della bocca, la gola e gli occhi iniziano a dare prurito gradualmente o improvvisamente. Lacrimazione, starnuti, secrezione nasale liquida ed acquosa (rinorrea) accompagnano o seguono di poco il prurito. Possono comparire anche cefalee frontali, irritabilità, insonnia, depressione. La congiuntiva degli occhi è molto arrossata e le mucose nasali sono di colore rosso bluastrò. Possono manifestarsi tosse e affanno asmatico man mano che la stagione avanza.

Nell'asma bronchiale i mediatori chimici liberati a livello bronchiale provocano la contrazione della muscolatura liscia dei bronchi e l'inflammatione della mucosa con secrezione di muco denso, pertanto compare un'ostruzione bronchiale che rende difficoltosa l'espiazione. In questa fase della respirazione il calibro bronchiale è fisiologicamente ridotto, e durante la crisi asmatica l'espiazione è particolarmente penosa e forzata, mentre normalmente si svolge in modo passivo, senza il sussidio dei muscoli respiratori.

La dispnea (difficoltà respiratoria) è tipicamente accompagnata da sibili udibilissimi in fase espatoria. Il soggetto assume spontaneamente una posizione per cui gli è più facile respirare, seduto con i gomiti appoggiati al tavolo. Molto comunemente la crisi asmatica è accompagnata o è seguita da una tosse con espettorazione di muco scarso e molto viscoso.

La tosse rappresenta spesso, in queste persone, un fenomeno riflesso conseguente alla stimolazione di recettori irritativi bronchiali.

La presentazione più tipica dell'attacco asmatico è a crisi di durata estremamente variabile, da pochi minuti ad alcune ore, generalmente seguiti da intervalli asintomatici. La crisi si scatena in seguito all'esposizione all'antigene. L'asma infantile tende a regredire completamente in un'elevata percentuale di casi.

Per la diagnosi è molto importante l'anamnesi, il colloquio attraverso il quale si verifica la relazione dei sintomi con l'ambiente, le variazioni di stagione e situazioni quali il contatto con animali, fieno o polveri. Il colloquio ha maggior valore dei tests per determinare se un soggetto è allergico e i tests saranno da suggerire solo come conferma. Le IgE aumentano in modo caratteristico nel sangue dei soggetti allergici, così come alcuni tipi di globuli bianchi: gli eosinofili.

Per i soggetti allergici in genere è importante un'alimentazione a basso contenuto di sostanze allergizzanti e contenenti amine vasoattive: in particolare additivi alimentari, latte e derivati, uova, noci, molluschi, salumi, bibite alcoliche, cioccolato e alcuni frutti come kiwi, fragole, arance.

Per coloro che soffrono di asma e/o rinite allergica, in particolare, sarà molto importante evitare latte e derivati che provocano un'ipersecrezione di muco in soggetti che hanno una funzione emuntoriale costituzionalmente ridotta, quindi una minor capacità di eliminare le tossine che si ripercuote in particolare a livello respiratorio.

Eliminare gli additivi alimentari è importantissimo. Coloranti artificiali e conservanti sono contenuti in alimenti, bevande e farmaci. Additivi come la tartrazina e i benzoati stimolano la produzione di un composto che aumenta il numero delle mastociti nell'organismo. Questi, come abbiamo sopra menzionato, sono coinvolti nella produzione dell'istamina e di altri mediatori che provocano la reazione allergica. Una persona in cui i mastociti sono numerosi sarà in genere più esposta alle allergie.

La reazione allergica è un momento in cui, attraverso lo scatenarsi del processo infiammatorio, l'organismo pone le condizioni per eliminare un sovraccarico tossinico che non riesce in altro modo a liberare. Normalmente gli organi emuntori provvedono a purificare l'organismo e a liberarlo dal carico tossico che inevitabilmente nel quotidiano viene accumulato, senza manifestazioni particolari; pelle, reni, intestino, polmoni agiscono fisiologicamente e in silenzio. Il soggetto allergico tende, per sua costituzione, all'accumulo e la crisi allergica è un momento di scarico.

L'accumulo può essere fisico e psichico. Lo stress di per sé, indebolisce la capacità di eliminazione degli organi, oltre un certo limite scatta l'allarme ed interviene il processo infiammatorio.

Spesso il soggetto allergico ha il fegato in sovraccarico, anche per questo è bene che eviti i latticini, le proteine animali in eccesso, ma anche le solanacee (in particolare pomodori, peperoni e melanzane), le arachidi e le noci.

Trarrà invece grande giovamento da cibi biologici: cereali integrali, verdura, frutta, legumi, pesce, una piccola quantità di alghe, miso, oli spremuti a freddo, semi. Il miso è un alimento fermentato a base di soia e un cereale (riso oppure orzo), si utilizza come condimento, ottimo per le zuppe. Oltre ad essere un depurativo del fegato, alcalinizza il sangue, migliora la circolazione ed aiuta a ristabilire la flora batterica intestinale. Si ricorda che nell'intestino si gioca una parte fondamentale negli equilibri del sistema immunitario. Infine l'alga wakame fornisce minerali e vitamine, sostanze antiossidanti importantissime, e al tempo stesso drena le tossine epatiche.

Il pesce è da preferire alla carne per il suo contenuto in acidi grassi insaturi, in particolare gli omega 3 che riducono la sintesi dei leucotrieni, sostanze altamente infiammatorie. Gli omega 3 sono contenuti anche nei semi di lino ed in particolare nell'olio di lino spremuto a freddo. Si consigliano

dunque un cucchiaino di olio di lino al dì o di semi di lino macinati.

Frutta e verdura forniscono sostanze antiossidanti e antinfiammatorie come beta-carotene, flavonoidi, vitamina A, C, E e minerali come zinco, selenio, magnesio.

Esistono diversi studi epidemiologici che hanno rilevato importanti miglioramenti nei soggetti che hanno modificato la loro alimentazione. In particolare un trial di lunga durata sulla dieta vegetariana, con l'eliminazione di tutti i prodotti animali, ha mostrato un significativo miglioramento dell'asma nel 92% dei soggetti che hanno partecipato allo studio. Il 71% ha risposto in quattro mesi di tempo, nel giro di un anno si è arrivati al 92%.

Dunque l'importanza dell'alimentazione nelle problematiche di tipo allergico è ampiamente dimostrata. Infine sarebbe utile la rilevazione delle intolleranze alimentari nel soggetto allergico, per escludere che qualche particolare alimento stimoli l'ipersensibilità del sistema immunitario. A riguardo vedi numero di ***Ambrosia n.3*** sulle intolleranze alimentari.

Un consiglio igienista

Per le persone asmatiche, esclusi i bambini, nei periodi in cui le crisi d'asma si intensificano, è rapidamente efficace praticare un enteroclisma al caffè. Si fanno bollire due litri di acqua con 6 cucchiaini rasi di caffè per una decina di minuti, si lascia intiepidire, si filtra e si pratica l'enteroclisma, poi si ripete solo con acqua tiepida in modo da eliminare i residui di caffè.

In questo modo si provoca, per via riflessa, lo svuotamento della cistifellea che elimina la bile che ristagna e si ottiene un immediato sollievo dello spasmo respiratorio. Unica controindicazione: il diabete. A livello energetico l'effetto positivo si spiega con l'implicazione del "fegato" nei disturbi allergici delle vie respiratorie.