



Lega Italiana per la Lotta contro  
l'Asma Bronchiale e le Malattie  
Allergiche Respiratorie



SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE

guidare ↓

[con]

l'allergia →

Alcune semplici  
regole per stare  
svegli al volante



# INDICE

Partire in sicurezza! .....	3
Etcìù... è primavera! .....	4
Un percorso da evitare.....	5
Non solo pollini.....	6
Il decalogo antipolline .....	7
Condizionatore sì, ma con giudizio.....	8
Una brutta giornata .....	10
A ognuno la sua cura .....	11
Tutte le armi anti-rinite.....	12
Autista, sveglia! .....	13
Guidare (con) l'allergia .....	14
I farmaci e la guida .....	16
Leggere le istruzioni .....	18
Non dimenticare! .....	19
Cosa sai della rinite? .....	20

## Comitato scientifico

Prof. **Floriano Bonifazi**

Past President Associazione Allergologi e Immunologi Territoriali  
e Ospedalieri - AAITO

Direttore Dipartimento Medicina interna, Malattie immunoallergiche  
e respiratorie, Azienda Ospedaliera Ospedali Riuniti di Ancona

Dr. **Claudio Cricelli**

Presidente Società Italiana di Medicina Generale - SIMG

Dr. **Germano Bettoncelli**

Responsabile Area Pneumologica - SIMG

## PARTIRE IN SICUREZZA!

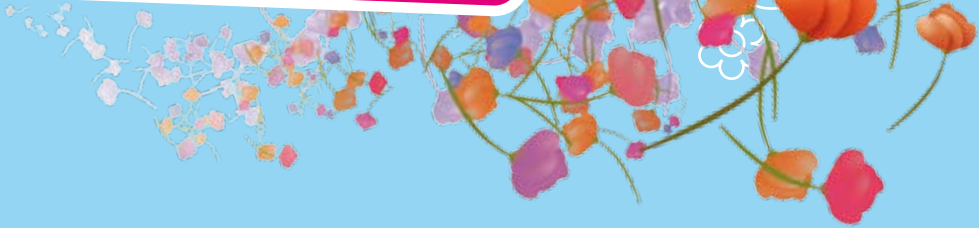
**Controllare la pressione dei pneumatici, fare attenzione ai livelli dell'olio, dell'acqua e dei freni, valutare la disponibilità di carburante, fissare le cinture di sicurezza... e poi?**

E poi ricordare che per viaggiare sicuri in automobile non basta avere un mezzo in perfetto stato e seguire le regole del codice della strada, ma occorre che anche chi si mette alla guida sia fisicamente e psicologicamente pronto per la situazione. Perché il benessere e la capacità di rispondere efficacemente agli stimoli sono elementi fondamentali per limitare il rischio di incidenti per chi si pone al volante. Secondo recenti indagini dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, nel mondo quasi un milione e mezzo di persone muore ogni anno in incidenti stradali. Eventi che, per la maggior parte dei casi, sono imputabili a eccessiva velocità, consumo di alcolici e colpi di sonno. Questi ultimi, a volte, sono collegati all'assunzione di farmaci che possono determinare sonnolenza, quindi calo di riflessi e di capacità di reagire.

Diverse sono le classi di medicinali che possono avere questo effetto collaterale, da tenere sempre presente quando ci si pone alla guida. Alcuni di questi farmaci vengono impiegati anche nel trattamento delle riniti allergiche e di altre forme di allergia, quindi vengono utilizzati per controllare i sintomi da chi deve fare i conti con starnuti, naso chiuso e gli altri disturbi della rinite.



**ETCIÙ...  
È PRIMAVERA!**



## **LA RINITE: TANTI VOLTI, UN UNICO PROBLEMA**

Naso che cola, starnuti ripetuti, prurito. Chi pensa alla rinite individua questi sintomi come "classici", ma non si tratta degli unici disturbi che la patologia può portare. Per cui solo il medico può aiutarci a capire di quale forma di rinite soffriamo.

Intensità e durata dei sintomi variano da persona a persona e da periodo a periodo e a seconda delle cause che determinano la rinite. In primavera sono soprattutto le allergie da pollini a creare problemi, anche se non mancano ovviamente i fastidi legati agli acari della polvere e ai peli di animali.

In termini generali i rinitici possono essere **sneezer** in cui prevalgono starnuti, naso che cola, prurito e, in misura inferiore, ostruzione nasale, cui spesso si associa congiuntivite, con gli occhi che si arrossano, oppure **blocker**. In questo caso a dominare sono l'ostruzione nasale e il catarro. Per il resto, in chi soffre di rinite possono essere presenti edemi periorbitali (le classiche "occhiaie") legati alla congestione venosa nella zona oculare e soprattutto il "saluto allergico", ovvero la tendenza a sfregare il naso con il dorso della mano per il prurito e per facilitare la respirazione.



## UN PERCORSO DA EVITARE

A volte, mentre si guida e non si conosce bene l'itinerario, si possono prendere strade sbagliate che portano ad allungare il percorso. Qualcosa di simile si può verificare anche in chi soffre di rinite.

Spesso ci si ferma a "vivere" la malattia solamente per i disturbi che provoca, quindi si sottovaluta la situazione immunitaria che sta alla base della patologia. La rinite, invece, non è solo una condizione passeggera che incide esclusivamente sulla qualità della vita. Rimanendo nella metafora stradale, è invece una condizione che può portare lontano, e farci immettere direttamente in un percorso ben più "accidentato" per la salute.

Sottovalutando la rinite, insomma, si rischia di avviarsi per un cammino che gli esperti chiamano "marcia allergica". L'allergia viene oggi infatti considerata una sorta di "unico nemico", a prescindere dall'area del corpo interessata dai sintomi. Per cui gli starnuti, il naso chiuso e gli altri fastidi della rinite possono rappresentare solamente un primo passo verso un percorso davvero impervio per la salute, aprendo la via ad altre patologie ben più gravi come l'asma bronchiale. Basti pensare che, secondo una ricerca pubblicata sul prestigioso *Journal of Clinical Immunology*, più di otto asmatici su dieci soffrono anche di rinite allergica e chi ha questa patologia vede triplicare il rischio di andare incontro a una più seria malattia respiratoria.



### **Dottore, mi dica!**

La visita e il consiglio del medico sono fondamentali per chi soffre di rinite. Sia per avere le corrette indicazioni sulle origini della patologia e quindi consigliare gli esami necessari per scoprire a cosa si è allergici, sia per ottenere i trattamenti terapeutici più efficaci per ogni singolo caso. Ricordando che esistono farmaci in grado di determinare effetti indesiderati, come appunto una certa sonnolenza, che possono influire anche sulla guida.



# NON SOLO POLLINI



## “PERICOLI” IN VIAGGIO

Si scrive pollinosi, si legge primavera. Anche se molti pollini responsabili della rinite allergica sono presenti nell'atmosfera ben più a lungo dei canonici mesi di marzo, aprile e maggio.

E, come tali, possono creare problemi anche per periodi più lunghi a chi è allergico. Basti pensare alla parietaria, la pianta che cresce prevalentemente sui muri di campagna, capace di mantenere la fioritura per moltissime settimane, o all'ambrosia, il cui polline determina seri fastidi a un numero sempre maggiore di persone nella tarda estate. I pollini sono gli elementi maschili delle piante, che hanno il compito di fecondare gli ovuli, cioè le componenti femminili dei vegetali della stessa specie. Le dimensioni dei pollini che scatenano allergie sono estremamente variabili. Si può andare da un minimo di 5 a un massimo di 200 micron, cioè millesimi di millimetro. Quando vengono ispirati ed entrano in contatto con la mucosa nasale i pollini vengono “distrutti” esternamente. Il loro involucro protettivo infatti viene sciolto dagli enzimi delle secrezioni del naso, per cui si liberano le proteine presenti all'interno. Queste ultime sono capaci di scatenare l'allergia perché interagiscono con l'organismo.

In realtà, non tutti i pollini si comportano allo stesso modo. Ognuno ha una serie di marcatori speciali sulla propria superficie esterna, che lo rendono in grado di essere accettato solo da ovuli femminili dello stesso tipo. Mentre gli altri ovuli lo rigettano. In pratica, a ogni invisibile “chiave” corrisponde una speciale e unica serratura in grado di aprirsi. Per questo motivo anche il sistema immunitario dell'organismo umano subisce l'azione solo di alcuni pollini e non di tutti.





## IL DECALOGO ANTIPOLLINE

- 1 Consultare regolarmente le informazioni sui pollini presenti nell'aria della propria località di residenza.
- 2 Evitare gite o passeggiate in campagna nel periodo di fioritura delle piante nocive.
- 3 Non sdraiarsi sui prati e non rimanere in vicinanza di luoghi in cui è stata tagliata da poco l'erba.
- 4 Soggiornare in località marine nei periodi di rischio, rimanendo all'esterno quando spira il vento di mare che non trasporta pollini.
- 5 Se si è allergici alla parietaria, preferire la montagna: sopra i mille metri la pianta non cresce.
- 6 Non viaggiare in auto o in treno con i finestrini aperti. C'è il rischio che l'abitacolo o lo scompartimento diventino vere e proprie trappole per i pollini. Se si usa l'aria condizionata adottare un filtro antipolline.
- 7 Non fare sport all'aperto ed evitare di uscire nelle ore centrali della giornata quando la concentrazione dei pollini è massima, specie se fa caldo e c'è vento. Meglio uscire la mattina presto.
- 8 Non aprire le finestre nelle ore più calde e areare le stanze di notte.
- 9 Ridurre al minimo il contatto con la polvere e le sostanze irritanti, che possono irritare la mucosa delle vie respiratorie scatenando i fastidi.
- 10 In ufficio o in casa, usare condizionatori d'aria o generatori di anioni, che abbassano la concentrazione di pollini.



### Attenzione!

Spinti dal vento, i pollini si spostano anche di molti chilometri nell'ambiente, fino a incontrare gli ovuli femminili. E si possono ritrovare a chilometri di distanza dalla pianta originaria.

## CONDIZIONATORE SÌ, MA CON GIUDIZIO

Splendido strumento di comfort, per chi deve viaggiare. Grazie al condizionatore si può viaggiare mantenendo la temperatura e l'umidità ambientale alle condizioni desiderate.

Tuttavia questo accessorio, per essere davvero utile, deve anche essere controllato e tenuto pulito. E magari dotato di filtri antipolline. Altrimenti c'è il rischio che nell'apparecchio vadano ad abitare invisibili nemici in grado di danneggiare la salute, specie in chi soffre di allergia. Infatti, gli sbuffi d'aria che emergono dalla macchina possono immettere nell'ambiente pollini caduti all'interno del vano motore. All'interno dell'abitacolo, però, possono essere presenti anche gli acari della polvere (tra cui *Dermatophagoides pteronyssinus*), trasportati lì dagli stessi passeggeri. Così, quando il condizionatore è in posizione "riciclo" la loro concentrazione può aumentare fino a livelli preoccupanti. Tutti questi invisibili nemici dell'organismo dell'allergico possono stimolare una salva di starnuti con prurito al naso fino alla lacrimazione incontrollabile, con difficoltà a sopportare la luce quando viene colpita la congiuntiva dell'occhio. Un insieme di condizioni che, per ovvi motivi, non aiutano certo chi sta alla guida.







## RINITE, COME LIMITARE I RISCHI

Se in auto tenere i finestrini chiusi e mantenere pulito il condizionatore è più che sufficiente, tra le mura domestiche occorre prestare attenzione a diversi fattori che possono scatenare allergia. Ecco, in sintesi, quattro semplici consigli.

**Ridurre al minimo le muffe.** Le muffe attecchiscono in luoghi bui e umidi, per cui occorre mantenere la casa asciutta. Per esempio usando un deumidificatore, asciugando le pareti della doccia dopo il bagno e togliendo immediatamente gli indumenti bagnati dalla lavatrice.

**Eliminare gli acari.** Gli acari della polvere si riproducono in punti in cui la polvere tende ad accumularsi. Meglio ricoprire i materassi e i cuscini con fodere anallergiche e scegliere mobili in materiali che non attirano la polvere (come vinile, legno, metallo o pelle), anziché articoli imbottiti.

**Attenzione a Fido.** È importante ridurre la forfora degli animali domestici. Lavarli una volta a settimana al fine di rimuovere il più possibile gli allergeni dal loro pelo e tenerli lontano dai mobili imbottiti, che possono trattenere gli allergeni.

**Stop agli scarafaggi.** Gli scarafaggi depositano le uova e lasciano dietro di sé escrementi che possono scatenare l'insorgenza di allergie. Per prevenire il problema bisogna eliminare regolarmente i residui alimentari in cucina e conservare gli alimenti in contenitori ermetici.

## UNA BRUTTA GIORNATA

**Starnuti, naso chiuso o che cola, difficoltà di respiro legate alla rinite seguono normalmente un preciso ritmo nelle 24 ore.**

Non si presentano quindi con la stessa intensità durante la giornata, ma tendono a concentrarsi (capita a sette persone su dieci!) in fasce orarie ben determinate, ma variabili da una persona all'altra, che coincidono spesso con la scuola, il lavoro, la guida. Per questo, una copertura farmacologica estesa su tutto l'arco delle 24 ore rappresenta uno degli obiettivi fondamentali delle terapie che il medico considera quando imposta un programma di cura. In particolare, nella rinite allergica lieve-moderata, intermittente o persistente, gli antistaminici di ultima generazione, che superano i potenziali limiti legati agli effetti collaterali dei più vecchi componenti di questa classe di farmaci, rappresentano la prima opzione terapeutica da mettere in atto da parte del medico. Tra questi esistono sostanze, come desloratadina e altre, che hanno una prolungata azione e consentono di ottenere un sollievo efficace e protratto appunto per tutte le 24 ore. Senza dimenticare che, oltre ai farmaci, bisogna mettere in atto tutte le misure preventive sull'ambiente che limitano l'azione degli allergeni.



### **Lo starnuto, come momento liberatorio!**

Secondo alcuni ricercatori, nel momento in cui si starnutisce si perde il perfetto controllo del proprio corpo. Ovviamente lo starnuto dura pochi istanti, ma è bene tener presente che, chi è alla guida e viaggia a novanta chilometri l'ora, in due secondi percorre cinquanta metri!

## A OGNUNO LA SUA CURA

**Non tutte le riniti allergiche sono uguali. C'è chi soffre di più, chi invece sopporta meglio i disturbi. Certo è che i sintomi della patologia possono risultare particolarmente debilitanti, specie per gli adulti che conducono una vita attiva e quindi hanno pressanti impegni di lavoro.**

In queste circostanze la congestione nasale e gli starnuti "figli" dell'allergia possono incidere pesantemente sulla qualità della vita e sulle attività di ogni giorno. Se a questa innegabile osservazione scientifica si aggiunge l'alta incidenza della patologia, appare chiaro come il medico di medicina generale rappresenti il primo e irrinunciabile punto di riferimento nella battaglia contro starnuti e naso chiuso. Deve insomma essere il medico a indicare l'approccio terapeutico più adatto ad ogni singolo caso, al fine di evitare trattamenti inadeguati o comunque poco efficaci e di limitare al massimo gli effetti indesiderati dei farmaci, che possono manifestarsi soprattutto quando il paziente si lascia andare al "fai da te", con il rischio di assumere principi attivi in quantità eccessiva o di non dimostrata efficacia.

La rinite allergica non è di per sé una patologia grave. Questo però non significa che si tratti di un disturbo insignificante che può essere trascurato dal medico, perché quando una malattia può radicalmente mutare in negativo la qualità della vita del suo paziente, il medico di medicina generale ha il compito di intervenire. La corretta gestione terapeutica del paziente può infatti migliorare di molto la produttività dell'adulto nella sua vita professionale, oltre che migliorarne la qualità di vita, soprattutto quando i sintomi sono concentrati nelle ore della giornata in cui l'impegno lavorativo è particolarmente gravoso.



# TUTTE LE ARMI ANTI-RINITE

Esistono diverse strade per trattare adeguatamente i sintomi della rinite ed il medico è in grado di indicare le terapie più efficaci e sicure per ogni singolo caso. Ecco, in sintesi, le caratteristiche dei medicinali più usati.

## VASOCOSTRITTORI

Chiamati anche decongestionanti, agiscono sui più piccoli vasi sanguigni della mucosa nasale. Facendoli restringere, riducono la fuoriuscita di liquido facendo sgonfiare la mucosa e quindi evitando che il naso coli. L'effetto è rapido, ma dura poco se si usano gli spray, è leggermente più lento e prolungato se si assumono compresse. Questi farmaci, tuttavia, vanno assunti per non più di 5-7 giorni perché il loro impiego protratto può far alzare la pressione o creare danni a livello delle mucose nasali.

## CORTISONICI

La loro azione inibisce sia la produzione dei mediatori dell'infiammazione sia l'aumentata attività delle cellule dell'apparato immunitario. Esistono formulazioni utilizzabili attraverso spray che limitano gli effetti indesiderati sull'organismo legati all'impiego di questi farmaci per molto tempo. Vanno prescritti dal medico.

## ANTISTAMINICI

Agiscono bloccando la liberazione dell'istamina, uno dei principali mediatori dell'allergia. L'effetto si protrae per diverse ore. Gli antistaminici di ultima generazione, tra i quali per esempio desloratadina, provocano minimo o nessun effetto di sedazione e quindi superano il limite dei farmaci più datati, che invece potevano indurre sonnolenza e avere ripercussioni sui riflessi.



## Lo sbadiglio al microscopio

Quando si sbadiglia si fa entrare più aria nei polmoni, attraverso un'inspirazione forzata e prolungata, quindi si aumenta l'ossigeno nel sangue. Quando si è stanchi lo sbadiglio è solo un modo per rimanere svegli, perché fa aumentare l'apporto di ossigeno al cervello.

## AUTISTA, SVEGLIA!

Le ore in cui davvero non bisognerebbe mettersi al volante sono quelle comprese tra le tre e le sei del mattino e, in secondo luogo, quelle tra le due e le quattro del pomeriggio.

Ovvero, quando i ritmi circadiani del corpo ci fanno sentire l'esigenza di un meritato riposo, così come ci impongono di mangiare e bere quando abbiamo sete e fame. Secondo i riscontri della polizia, in media il colpo di sonno è ritenuto causa dell'incidente automobilistico in tre casi su cento. E invece, stando a quanto apparso qualche tempo fa sulla prestigiosa rivista scientifica *Sleep*, nell'ambito di uno studio condotto in Italia dall'Università di Genova, il 18,7 per cento di tutti gli altri incidenti - quelli che non vengono attribuiti alle palpebre che si chiudono e ai riflessi che si annebbiano - sarebbe legato anche alla sonnolenza. **Morale: almeno un incidente stradale su cinque è attribuibile alla mancanza di riposo o comunque alla sonnolenza del guidatore.**

Ma non basta. Gli incidenti legati al colpo di sonno sono ben più pericolosi. Sempre secondo la ricerca, infatti, la morte del guidatore si è verificata in media nell'11,4 per cento degli incidenti in cui la sonnolenza è stata riconosciuta causa predominante, contro il 5,62 per cento degli incidenti non correlati al sonno. Secondo un altro calcolo statistico, il rapporto tra morti e feriti è di uno a undici quando è in gioco il sonno, e di uno a trentatré negli altri casi.



### Attenzione!

Per chi soffre di allergie e deve mettersi al volante, il medico dovrebbe consigliare i farmaci antistaminici di ultima generazione che interferiscono meno con il sistema psicomotorio e quindi più difficilmente inducono sonnolenza.

## GUIDARE (CON) L'ALLERGIA



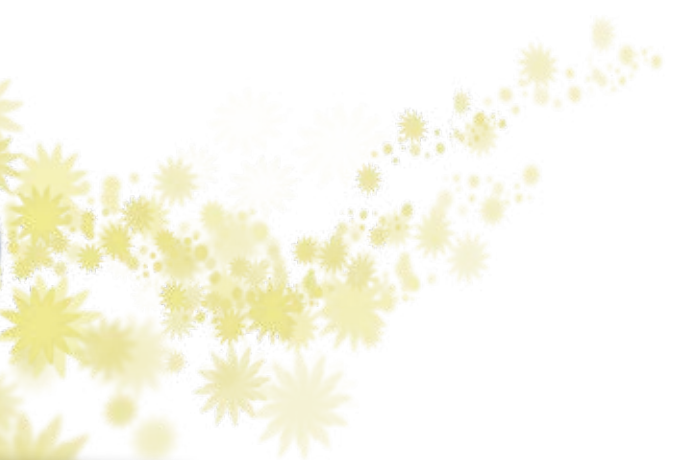
### COMBINAZIONI DA CONOSCERE

Sono diversi i farmaci che possono interferire con le attività cerebrali e motorie che entrano in gioco nella fase della guida. E i loro effetti possono essere potenziati dall'assunzione di alcolici o dall'interazione con altre medicine che si stanno assumendo.

Per questo occorre sempre parlare con il proprio medico e informarsi sulle diverse problematiche che possono associarsi all'assunzione di cure.

Gli esempi in questo senso si sprecano. Secondo stime europee e nordamericane, il 20-30 per cento delle persone che si mettono alla guida di un veicolo assume tranquillanti e pare che questi individui siano coinvolti in incidenti stradali con una frequenza da 5 a 10 volte maggiore rispetto a chi non ne fa uso. I diabetici in trattamento con insulina o farmaci, che non seguano adeguatamente le prescrizioni del medico sui ritmi da tenere nell'assunzione dei pasti e delle terapie, possono andare incontro a ipoglicemie potenzialmente pericolose per la guida. Esistono poi altri farmaci che possono avere effetti sulla vista, come ad esempio l'atropina che viene impiegata per dilatare la pupilla oculare dallo specialista. La lista, insomma, è davvero lunga. Conoscere questi aspetti e valutare insieme al proprio medico il comportamento da tenere è fondamentale per ridurre i rischi. Per sé stessi e per gli altri.





## **ANTISTAMINICI, PERICOLO SONNOLENZA**

La ricerca scientifica ha ormai dimostrato che gli antistaminici di vecchia generazione, impiegati per il trattamento dei sintomi di alcune forme di allergia come la rinite o l'orticaria, oppure per la prevenzione dei malesseri da viaggio, possono influire sull'attenzione di chi si mette alla guida. In particolare, infatti, possono indurre sonnolenza e quindi mettere a rischio chi è in viaggio. Questa specifica problematica sembra invece essere superata in buona misura dai moderni farmaci antistaminici, il cui utilizzo non è invece gravato da questo spiacevole effetto indesiderato, che quindi può essere evitato da chi soffre di rinite. Come al solito, per identificare la cura più indicata per ogni singolo caso, è fondamentale il consiglio del medico di medicina generale.

Naturalmente bisogna sempre ricordare che il consumo di alcol, anche nelle quantità consentite dal codice della strada, può accentuare la sonnolenza nei soggetti che assumono farmaci antistaminici, anche quelli più moderni: occorre quindi grande prudenza!



### **Attenzione!**

Per chi soffre di allergie o problemi simili, anche altri medicinali possono influire sulla capacità di guida e sull'attenzione. È il caso per esempio di alcuni sciroppi per la tosse e di alcuni decongestionanti delle prime vie respiratorie, che possono avere un effetto depressivo sul sistema nervoso centrale.

# I FARMACI E LA GUIDA



In base alle stime del progetto Farmis (Farmaci e incidenti stradali) elaborato dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con il Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti, almeno il 10 per cento di tutti i morti o feriti per incidenti stradali avrebbe fatto uso di sostanze psicoattive e il loro utilizzo rappresenterebbe uno dei fattori responsabili dell'incidente. Ecco, in sintesi, le caratteristiche di alcune classi di farmaci che possono avere effetti sulla capacità di guida.

## FARMACO

## EFFETTI INDESIDERATI

ANSIOLITICI	sedazione, confusione e sonnolenza
ANTIDEPRESSIVI	sonnolenza, visione offuscata, vertigini e sedazione
ANTIPSIOTICI	confusione, sonnolenza, visione offuscata
ANTICONVULSIVANTI	vertigini, confusione, disturbi alla vista e sonnolenza
INSULINA E ANTIDIABETICI	crisi ipoglicemiche con stanchezza, sudore, tremore e perdita di concentrazione
FARMACI CONTRO IL MAL DI MARE	sonnolenza e difficoltà visive
ANTISTAMINICI DI PRIMA GENERAZIONE	sonnolenza e visione offuscata



Nel corso della XV Legislatura la Commissione Trasporti della Camera ha concluso l'esame di un provvedimento riguardante, tra l'altro, le **"Nuove norme volte all'individuazione di prodotti farmaceutici che producono effetti negativi sullo stile e sulla qualità della guida degli utenti della strada"**.

L'articolato prevede che:

- ▶ sulle confezioni esterne dei prodotti farmaceutici sia inserito "un apposito spazio", di facile individuazione, contenente messaggi che indichino l'idoneità del farmaco a produrre effetti negativi sulla guida degli utenti della strada;
- ▶ le aziende farmaceutiche avranno tempo 12 mesi, dall'entrata in vigore del decreto del Ministero della Salute che dovrà individuare l'elenco dei farmaci oggetto della normativa, per uniformarsi alle disposizioni;
- ▶ i farmaci prodotti prima di tale data potranno essere distribuiti fino alla data di scadenza.

La proposta di legge, per via della sua rilevanza sociale, sarà con ogni probabilità ripresentata nel corso della XVI Legislatura.

## LEGGERE LE ISTRUZIONI

Per chi sta assumendo farmaci antiallergici nel tentativo di far fronte alla rinite o ad altri problemi ad essa collegata, una regola è fondamentale. Prima di mettersi al volante conviene sempre leggere il foglietto illustrativo dei farmaci che si stanno prendendo.

E se non si è convinti della propria situazione, parlarne con il medico. Anche perché esistono casi di interazione tra farmaci diversi che possono influire pesantemente sull'attenzione e sulla velocità dei riflessi, con ripercussioni sulla propria abilità al volante.

Il medico di medicina generale, che segue il paziente nella sua globalità e quindi conosce il suo stato generale di salute e le eventuali patologie associate alla rinite allergica, rappresenta l'interfaccia ideale per chi ha necessità di fare una vita attiva e di sedere spesso al volante della propria automobile o di altri mezzi.

Più in particolare, l'osservazione del medico è un passaggio fondamentale, non solo per identificare con certezza le caratteristiche della malattia e ricevere le necessarie indicazioni terapeutiche, sulla base delle proprie esigenze. Ma anche per sapere come nasce la rinite, ovvero quali sostanze possono scatenarne i sintomi. Generalmente si effettuano test cutanei per identificare gli allergeni in causa, mentre nelle forme cosiddette occupazionali, quelle cioè legate a possibili inalazioni sul luogo di lavoro, si possono effettuare test di stimolazione nasale con le sostanze presenti in ambito lavorativo.



# NON DIMENTICARE!

- 1** Discuti sempre con il medico quando inizi ad assumere una nuova terapia. Ogni medicinale può avere effetti indesiderati e, se si programmano viaggi, meglio conoscere gli effetti delle cure sulla guida.
- 2** Fatti indicare eventuali alternative se sei in cura con antistaminici per la rinite o altre forme di allergia. Per esempio, gli antistaminici di ultima generazione non inducono sonnolenza.
- 3** Informati se assumi più di un farmaco. A volte le interazioni tra i diversi principi attivi possono indurre la comparsa di effetti indesiderati.
- 4** Alcol e sostanze stupefacenti possono modificare negativamente il profilo di tollerabilità dei farmaci. Prima di metterti a guidare, non bere e non assumere sostanze che possono avere effetti sul sistema nervoso centrale.
- 5** Non smettere la terapia indicata dal medico. Prima di metterti alla guida, se hai dei dubbi, parla delle tue incertezze con il curante.





## COSA SAI DELLA RINITE?





## DOMANDE E RISPOSTE


### CHE COS'È L'ALLERGIA?

---

Si tratta di una reazione inappropriata o esagerata del sistema immunitario a sostanze che non sono di per sé pericolose e che, nella maggioranza delle persone, non causano segni o sintomi. I segni e i sintomi delle malattie allergiche possono essere causati dall'esposizione della pelle a sostanze chimiche: da quella dell'apparato respiratorio a particelle di polvere, di polline o di altri aeroallergeni o da quella dello stomaco o dell'intestino a particolari cibi.

### COSA SIGNIFICA ALLERGENE?

---




Con questo termine si può definire qualunque sostanza o antigene che causa ipersensibilità o una reazione allergica. Tra gli allergeni più comuni ci sono pollini, erba, acari della polvere, forfora degli animali domestici, piume, proteine contenute nel latte di mucca, uova e arachidi. Questi, come altri, sono composti allergenici e quindi predisposti a scatenare allergie o sintomi nelle persone allergiche.

### COS'È LA RINITE?

---

La rinite è un'infiammazione della mucosa che riveste le cavità nasali, dovuta spesso a un'allergia a pollini, acari della polvere o ad altri aeroallergeni. La rinite allergica stagionale è nota anche come "raffreddore da fieno", un disturbo che causa ostruzione e congestione nasale, prurito, rinorrea, spesso associate a prurito agli occhi, cui eventualmente possono accompagnarsi anche tosse e sensazione di mancanza di respiro.



### QUANDO SI PARLA DI RINITE ALLERGICA?

---

Quando si è di fronte a una patologia infiammatoria comune e gravemente disturbante che interessa le alte vie aeree e le mucose del naso e degli occhi ed è causata dalla reazione (allergica) ad un allergene. I sintomi comprendono ostruzione nasale o rinorrea, starnuti, prurito e lacrimazione. Questo quadro clinico si può anche complicare per la presenza di asma.





## DOMANDE E RISPOSTE

### CHE DIFFERENZA C'È TRA RINITE ALLERGICA INTERMITTENTE E PERSISTENTE?

La prima dura meno di quattro giorni la settimana o meno di quattro settimane complessive ed è generalmente legata alla presenza di un determinato polline nell'ambiente. La forma persistente dura invece almeno quattro giorni la settimana per almeno quattro settimane consecutive e riconosce come cause più comuni l'allergia alla forfora animale, agli acari della polvere o alle spore delle muffe.

### COME MAI I SINTOMI DELLA RINITE SI MANIFESTANO IN ORARI COSTANTI E BEN DEFINITI?



Oggi sappiamo che in almeno il 70 per cento delle persone allergiche, i sintomi si acutizzano in orario scolastico o lavorativo e circa i due terzi li avvertono maggiormente nelle prime ore del mattino. Questo è dovuto alla particolare "cronobiologia" della patologia e al fatto che diversi allergeni indoor esplicano i loro effetti soprattutto nelle ore notturne, quando massima è la loro concentrazione ambientale.

### COME AGISCONO I POLLINI?

I pollini provocano allergia perché, quando ispirati, vengono distrutti esternamente. L'involucro protettivo viene cioè sciolto dagli enzimi delle secrezioni mucose di naso e occhi, per cui si liberano le proteine interne. Queste, entrando in contatto con il sistema immunitario dell'organismo, danno il via alle reazioni che portano all'insorgenza dei sintomi.

### È VERO CHE PER MOLTE PIANTE IL PERIODO A RISCHIO È PARTICOLARMENTE LUNGO?



Sì. Capita per esempio con il polline della parietaria, che può rimanere anche per molti mesi l'anno. Per altre piante, invece, il periodo della fioritura è maggiormente limitato. Conviene quindi fare sempre riferimento al calendario pollinico relativo alla propria regione, per poter meglio comprendere quali possono essere i pollini maggiormente diffusi nell'ambiente.

## DOMANDE E RISPOSTE

### COME SI CURA LA RINITE?

---

Prima di tutto è importante che sia il medico a fare una corretta diagnosi, e non solo per identificare l'origine allergica dei disturbi, ma anche per ridurre i rischi che alla patologia si possano associare altri problemi, come l'asma bronchiale. Per quanto riguarda le opzioni terapeutiche, ne esistono diverse. Fondamentale è tuttavia la prevenzione, che si basa su semplici misure ambientali.



### COME AGISCONO I FARMACI?

---

Gli antistaminici bloccano gli effetti dell'istamina, un mediatore chimico rilasciato nei fluidi corporei nel corso della reazione allergica. In caso di rinite, gli antistaminici riducono gli starnuti, il prurito, l'ostruzione e il gocciolamento del naso. I cortisonici riducono fortemente l'infiammazione e la reazione allergica, e possono essere anche impiegati nel trattamento della rinite, soprattutto attraverso spray nasali. Infine i decongestionanti o vasocostrittori riducono l'edema della mucosa nasale portando beneficio sintomatico alla congestione nasale, alla secrezione di muco e quindi alla respirazione.

### GLI ANTISTAMINICI POSSONO CREARE PROBLEMI AI RIFLESSI DI CHI GUIDA?

---



Questo rischio esiste soprattutto per gli antistaminici di prima generazione. Attualmente il rischio sembra più contenuto grazie all'impiego degli antistaminici di ultima generazione, che hanno limitati effetti sull'attenzione e sui riflessi, pur assicurando un'efficace protezione dai sintomi anche quando somministrati una sola volta al giorno.



**FEDERASMA ONLUS** riunisce dal 1994 le principali Associazioni italiane di pazienti che sostengono la lotta all'asma e alle malattie allergiche ed è attiva, con numerose associazioni territoriali affiliate, in azioni di tutela degli interessi dei malati allergici e asmatici. Federasma opera in stretto contatto con le principali Società scientifiche di area pneumologica e allergologica e si avvale del sostegno di un Comitato medico-scientifico altamente qualificato. L'informazione, la gestione e il controllo della malattia sono i tre punti essenziali per la tutela del paziente asmatico ed allergico, per questo Federasma è impegnata nel promuovere iniziative volte a sollecitare le Istituzioni e conseguire decisioni politico-sanitarie a tutela dei pazienti. Federasma opera inoltre per elaborare informazioni rivolte al paziente, divulgandole attraverso pubblicazioni, incontri pubblici di prevenzione (soprattutto nelle scuole), incontri di formazione rivolti al personale sanitario e manifestazioni volte a sensibilizzare l'opinione pubblica. Federasma è membro della Federazione europea delle Associazioni di Pazienti asmatici e allergici (EFA).

Via Ser Lapo Mazzei - 59100 Prato (PO)  
 Fax e Segreteria 0574 - 444000  
 Tel. 0574 - 607953  
 segreteria@federasma.org - www.federasma.org  
 Dal lunedì al venerdì - dalle 9.00 alle 12.00



Lega Italiana per la Lotta contro  
 l'Asma Bronchiale e le Malattie  
 Allergiche Respiratorie

La **Lega Italiana contro l'Asma Bronchiale e le Malattie Allergiche Respiratorie (L.I.A.M.A.R.)**, fondata a Milano nel 1980, è un'associazione laica senza scopo di lucro, cui aderiscono medici e numerosi pazienti, sorta con l'obiettivo di combattere l'asma bronchiale e le malattie allergiche respiratorie nelle cause e negli effetti sia clinici che sociali. L.I.A.M.A.R., associata a Federasma, si prefigge, come compiti, la diffusione di elementi di educazione sanitaria, la progettazione e l'attuazione di provvedimenti atti a migliorare le condizioni di vita e di lavoro dei pazienti affetti dalle suddette patologie.

In collaborazione con autorità sanitarie, politiche ed amministrative, istituzioni universitarie, enti pubblici e privati, alimenta ricerche e studi clinici e biologici promuovendo, inoltre, un'informazione sempre più vasta e approfondita in tema di asma bronchiale e malattie allergiche respiratorie.

Viale Piceno, 12 - 20129 Milano  
 Tel. 02 - 70100725; fax: 02 - 710133