



## MISURE DI PREVENZIONE CONTRO I POLLINI

### CHE COSA SONO I POLLINI E DOVE SI TROVANO

- **I pollini** sono le cellule riproduttrici maschili che vengono diffuse dalle piante e trasportati da vento, insetti e animali.

I pollini rappresentano una delle maggiori cause di reazioni allergiche, responsabili di alti tassi di assenteismo scolastico e lavorativo. I pollini si trovano soprattutto nell'ambiente esterno ma considerate le dimensioni microscopiche (non sono visibili a occhio nudo) possono penetrare anche negli ambienti chiusi (casa, scuola etc) attraverso porte, finestre, fessure oppure attraverso abiti, scarpe e animali domestici su cui si depositano.

### QUALI DISTURBI PROVOCANO

- L'effetto più appariscente dell'esposizione ai pollini è la **reazione allergica**. La **pollinosi** si manifesta nelle persone allergiche quando la concentrazione del polline nell'aria raggiunge una determinata soglia. In Italia il periodo maggiore di presenza dei pollini è la primavera ed è dovuto principalmente alle graminacee che determinano il tipico quadro della **rinite allergica** (la vecchia dizione popolare di "febbre da fieno") che si manifesta con starnuti, rinorrea (scolo nasale), prurito alla gola e al palato, spesso accompagnati da congiuntivite. Nei soggetti più sensibili possono comparire anche tosse e asma. Sebbene non sia possibile evitare completamente il contatto con i pollini, ridurre al massimo l'esposizione di un bambino può aiutare a prevenire, ritardare o comunque diminuire i sintomi della rinite allergica e delle altre manifestazioni. Ciò può essere particolarmente importante nei bambini con una storia familiare di allergie. Se il bambino ha più di 4 anni è importante valutare con il medico l'opportunità di somministrargli un **vaccino anti-allergico**.

### COME MINIMIZZARE L'ESPOSIZIONE AI POLLINI

- Innanzitutto è importante informarsi sul calendario di pollinazione. Il nostro sito ne riporta un esempio indicativo (Il calendario pollinico). Il periodo di pollinazione può variare significativamente da anno in anno e da regione a regione. Per informazioni dettagliate e costantemente aggiornate è bene rivolgersi a siti specializzati come per esempio: [www.ilpolline.it](http://www.ilpolline.it) curato dall' **Associazione Italiana di Aerobiologia** che aggiorna il calendario ogni mercoledì pomeriggio.
- **Il calendario pollinico**
- Evitare di lasciare il bambino a lungo all'aperto nelle giornate di bel tempo ma ventose.
- Durante il periodo della pollinazione le finestre della camera del bambino vanno tenute chiuse soprattutto nelle prime ore della giornata. Meglio cambiare l'aria nelle ore serali preferibilmente dopo le 22.
- È sconsigliato stendere il bucato all'aperto perché si coprirebbe di pollini e di spore di muffe (altro allergene importante). Meglio utilizzare un'asciugatrice o stenderlo in casa.
- Cercare di far coincidere i periodi di vacanza con quelli di maggiore pollinazione in modo da ridurre l'esposizione del bambino. Le mete più indicate sono: il mare (ma attenzione ai pollini "marini", come per esempio l'ulivo), l'alta montagna e le zone desertiche.
- Nei periodi di massima fioritura, preferire la ventilazione con sistemi di condizionamento a quella naturale, avendo la massima cura nella manutenzione e nella pulizia frequente.
- Quando si viaggia in automobile mantenere i finestrini chiusi. E' anche sconsigliato muoversi in bicicletta o motorino.