

# Allergia: impara a curarla

Tempo di allergie e pruriti. Ecco quali farmaci usare e quali sono inutili o pericolosi.

C'è chi saluta l'arrivo della primavera con gioia. E chi invece la teme peggio di un incubo. In questi mesi, infatti, molti italiani sono costretti a convivere con l'allergia ai pollini e quindi con nasi congestionati, occhi che lacrimano, prurito e starnuti. E tanti fanno incetta di antistaminici di vario tipo, sperando di trovare un po' di sollievo a questi sintomi fastidiosi. Purtroppo, però, questo comportamento diffuso, spinto anche dalle martellanti pubblicità di farmaci antistaminici in libera vendita (in compresse, gocce, creme, colliri o spray nasali), non è molto raccomandabile.

Non tutti gli antistaminici sono allo stesso modo efficaci, sicuri né, soprattutto, utili.

## La pollinosi: cos'è?

La pollinosi, cioè l'allergia ai pollini, è un'allergia che, se non viene curata adeguatamente, può peggiorare in asma allergico. In Italia si stima che ne soffrano circa 10 persone su cento. La metà delle pollinosi è determinata dalle



### OCCHIO A...

#### SE LI ASSUMI STAI ATTENTO

- ◆ Se stai prendendo un antistaminico non bere alcolici o succo di pompelmo.
- ◆ Fai attenzione alle interazioni con altri farmaci (antibiotici, antifungini, sedativi...).
- ◆ Ricordati che possono dare sonnolenza e intorpidimento.
- ◆ Non usarli nei bambini senza aver prima chiesto il parere del pediatra.
- ◆ Cautela negli anziani: gli effetti indesiderati possono essere più forti.

### SCEGLILO SICURO ED ECONOMICO PER BOCCA È MEGLIO

Per alleviare i sintomi delle allergie da pollini e in generale per contrastare le manifestazioni di una qualunque forma di origine allergica, come rinite e orticaria, il metodo più efficace è quello di prendere un antistaminico per bocca. Il nostro consiglio è quello di assumerlo solo dietro stretto controllo del medico. Gli antistaminici si distinguono in due categorie, a seconda della loro "vecchiaia".

- ◆ Quelli cosiddetti di prima generazione (come Tiset o Fenistil) non sono più la prima scelta, perché possono causare effetti collaterali pesanti, soprattutto nei bambini e negli anziani.

*Gli antistaminici di prima generazione danno molta sonnolenza, debolezza e secchezza della bocca. Per questo ora non sono la prima scelta.*



- ◆ Le nuove molecole antistaminiche sono più "selettive", cioè permettono di bloccare la reazione allergica senza dare effetti indesiderati gravi. La sonnolenza c'è, ma risulta meno marcata rispetto agli antistaminici più vecchi. Inoltre agiscono più in fretta, la loro efficacia dura di più nel tempo e in genere ne basta una sola compressa al giorno.
- ◆ I farmaci antistaminici di seconda generazione attualmente in commercio hanno un profilo rischio-beneficio nel complesso positivo, anche se non sono privi di rischi. Oltre alla sonnolenza, infatti possono causare tachicardia, mal di testa, nausea e diarrea. Due di questi farmaci, per esempio, sono stati ritirati dal commercio negli anni '90 proprio per i rischi cardiaci. Per combattere i sintomi della rinite allergica tutti questi farmaci sono validi. Ma nella classe dei più recenti, consigliamo la cetirizina e la loratadina, che sono anche tra i più convenienti, grazie alla presenza degli equivalenti.
- ◆ Periodicamente escono nuovi antistaminici che vantano caratteristiche migliori. In realtà questi nuovi farmaci non portano con sé alcun valore aggiunto rispetto a quelli già presenti. Semplicemente costano molto di più.



graminacee, il 25-30% dalla parietaria, il 7-10% dalle composite, il 15% da altri pollini o da un insieme di pollini. Nel Nord Italia sono più diffuse le allergie alle graminacee e betullacee (in Lombardia si è sviluppata anche l'allergia all'ambrosia), mentre nel Sud quelle da parietaria e ulivo.

Per scoprire se si soffre di pollinosi o di altri tipi di allergie e soprattutto riconoscere la o le sostanze responsabili, bisogna sottoporsi ad alcuni esami.

In particolare, si eseguono le prove cutanee: si applicano sul braccio alcune soluzioni che contengono determinate concentrazioni di allergeni e si controlla la reazione della pelle. Se compare un rigonfiamento, il test è positivo. A que-

ste si possono affiancare anche esami del sangue, per una valutazione complessiva.

### Colpa dell'istamina

L'allergia è una reazione esagerata del nostro sistema immunitario, il quale, a contatto con una sostanza riconosciuta come estranea, scatena una risposta anomala. Durante questo processo il nostro organismo rilascia grandi quantità di istamina, responsabile dei sintomi dell'allergia che possono riguardare una o più parti del corpo: possono presentarsi sulla pelle (orticaria, eczema), coinvolgere il sistema respiratorio (rinite o asma), o gli occhi (congiuntivite). Per alleviarli sono utilizzati i farmaci antistaminici, cioè molecole



**Alcuni antistaminici sono efficaci nel controllo della nausea dovuta alla cinetosi, cioè il mal di viaggio. Sono presenti nei prodotti come quelli che vedete qui. Attenzione: provocano sonnolenza.**



Tutti gli antistaminici di seconda generazione in compresse sono efficaci allo stesso modo. Quelli più recenti, però, sono più cari, perché non hanno i generici equivalenti.

Tra i farmaci di nuova generazione i più consigliabili sono Zirtec (0,43 euro a compressa) e Clarityn (0,44 euro a compressa). I loro equivalenti, cetirizina e loratadina, costano ancora meno (rispettivamente 0,18 euro e 0,26 euro a compressa) a parità di efficacia.



## I PRODOTTI IN LIBERA VENDITA

### MEGLIO NON FARE DA SOLI

- ◆ Gli antistaminici da banco sono molto pubblicizzati nel periodo delle pollinosi ma non sono consigliabili, perché sono meno efficaci di quelli prescrivibili. In caso di allergia è sempre necessario rivolgersi al medico e avere una diagnosi chiara.
- ◆ In caso di problemi agli occhi, come prurito, secchezza, rossore o lacrimazione, è molto difficile avere la certezza che si tratti di un problema di tipo allergico, soprattutto se non c'è una diagnosi certa. Il rischio è quello di utilizzare un collirio antistaminico in modo inappropriato. Quelli in libera vendita poi, in caso di vera allergia, sono meno efficaci di quelli prescrivibili, perché contengono una minor concentrazione di principio attivo insieme a un decongestionante. Sono controindicati nei bambini sotto i 12 anni.

Questi prodotti antistaminici si possono comprare senza ricetta. Ma se non si ha la certezza che il sintomo dipenda da un'allergia, sono inutili.





### PUNTURE D'INSETTO E PRURITO IN CREMA? NO GRAZIE

- ◆ Le creme a base di antistaminico sono usate non solo in caso di orticaria, ma anche per dare sollievo al prurito dovuto a punture di insetto e negli eritemi solari. In tutti i casi, però, non sono consigliabili.
- ◆ Per risolvere i sintomi della pelle dovuti a una reazione allergica è più efficace un antistaminico per bocca.
- ◆ In caso di punture d'insetto, invece, l'antistaminico serve a poco: meglio una crema a base di idrocortisone.
- ◆ Gli antistaminici possono reagire con l'esposizione al sole, quindi meglio non usarli quando ci si vuole abbronzare.



**I farmaci antistaminici alleviano i sintomi ma non curano l'allergia**

ma è importante conoscerne tutti gli aspetti e i possibili rischi.

- Meglio evitare l'uso "fai da te" di questi farmaci, sebbene alcuni di loro siano in libera vendita.

- Gli antistaminici di seconda generazione, in compresse, e tra loro soprattutto loratadina e cetirizina, sono i farmaci più efficaci e sicuri per trattare la rinite allergica e l'orticaria cronica (sono rimborsati dal servizio sanitario, però, solo a chi soffre di questi disturbi in maniera cronica e deve assumerli per più di 60 giorni).

- I farmaci antistaminici per uso locale, come pomate, colliri o spray nasali, sono utili soltanto in casi limitati e sono meno efficaci di quelli da prendere per bocca.

- Come tutti i farmaci, anche gli antistaminici possono dare reazioni indesiderate, soprattutto sonnolenza, ma anche mal di testa, affaticamento, nausea e tachicardia. Attenzione quindi alle persone sensibili, come i bambini e le persone anziane, e se dovete intraprendere un'attività che richiede attenzione, come la guida. ❤

➤ che "si agganciano" all'istamina rilasciata dall'organismo contrastandone gli effetti.

### Usa bene i farmaci

Questi farmaci non curano l'allergia, ma tengono a bada i sintomi. Poiché agiscono anche a livello cerebrale, provocano effetti indesiderati come sonnolenza, senso di stordimento, cefalea e vertigini. Per questo è importante usarli in modo corretto: nelle schede che trovate in queste pagine abbiamo riassunto i pro e i contro di tutti gli antistaminici disponibili, compresi quelli in libera vendita su cui è forte la spinta del marketing. Un loro uso consapevole permette non solo di orientarsi verso quelli più efficaci e sicuri, ma anche di risparmiare.

- Gli antistaminici sono efficaci,

## La salute ha un prezzo. Fa' che sia più basso

Perché pagare un farmaco più del necessario? Ciò che conta è il principio attivo, non il nome commerciale: con i generici risparmi almeno il 20%.

- ◆ Farti conoscere i farmaci per permetterti di usarli in maniera appropriata è il nostro obiettivo. Su Test Salute trovi tutte le informazioni sul loro uso e sugli effetti indesiderati.

- ◆ Lo stesso principio attivo può essere venduto con prezzi diversi:

scegli il generico, se disponibile, o il più economico.

- ◆ La nostra banca dati online contiene più di 16 mila farmaci, sia a carico del Servizio sanitario, sia pagati da noi. Per confrontarne caratteristiche e costi, inserisci il nome del principio attivo o quello del farmaco: troverai il più economico, a parità di efficacia. Se non usi internet, telefona allo 02 69 61 555 dal lunedì al venerdì h.9/13-14/18. Un nostro esperto consulterà la banca dati per te.

➤ [www.altroconsumo.it/salute/farmaci](http://www.altroconsumo.it/salute/farmaci)