

Natale, crescono le allergie a tavola: ecco i cinque consigli dei esperti

di **Redazione**

14 Dicembre 2012 - 9:09



Crescono le allergie alimentari e anche i rischi di rovinarsi le feste di Natale per le reazioni a cibi non tollerati. Un problema che colpisce l'8% dei piccoli italiani e il 3% degli adulti. E le reazioni più gravi aumentano costantemente, con un trend del 3% l'anno.

Nella lista degli alimenti più pericolosi c'è frutta a guscio, come noci, mandorle, nocciole e noci brasiliane, consumate spesso nelle feste e ingredienti di molte specialità natalizie, ricordano gli esperti della Società italiana di allergologia ed immunologia clinica (Siaic) che hanno messo a punto alcuni consigli per ridurre i pericoli di allergia, non solo a tavola, nel periodo natalizio. Infatti un altro gruppo di alimenti 'problematici' è quello dei crostacei, come aragoste e gamberoni, spesso protagonisti sulle tavole delle feste e presenti in buona quantità, mentre nel resto dell'anno vengono consumati di rado e in piccola quantità. Chi è allergico a questi alimenti deve evitarli per quanto possibile.

Gli esperti consigliano di avere sempre con sé gli antistaminici. Attenzione però, per le persone più a rischio, o che hanno avuto già in precedenza shock anafilattici, non basta. "Per loro è indispensabile il salvavita, l'adrenalina con l'ausiliatore", spiega Oliviero Rossi, allergologo consigliere della Siaic. "Ma lo dovrebbe usare soltanto chi avuto reazioni gravi, da pronto soccorso. Una percentuale che aumenta sempre di più: le reazioni gravi agli alimenti, quelle che portano le persone a rivolgersi al pronto soccorso, crescono di un 3% ogni anno.

Questo perché c'è un incremento di questi alimenti manipolati, additivi e conservanti: li contengono il 90% dei prodotti in vendita al supermercato".

Ma ecco le cinque regole messe a punto dagli allergologi per evitare problemi durante le festività, non solo a tavola: 1) Fate attenzione alle piante: la stella di Natale, l'Euphorbia pulcherrima, è imparentata con l'albero della gomma e quindi può provocare sintomi negli allergici al lattice; 2) Massima cautela anche per l'albero di Natale, che libera dentro casa le muffe che erano cresciute su tronco e rami, capaci di causare rinite e asma. Prima di addobbarlo, lavate l'albero e asciugatelo con il phon; 3) Fate un test: la diagnostica molecolare aiuta il paziente a capire quanta probabilità c'è di incorrere in reazioni più o meno gravi. Fatelo prescrivere da un allergologo; 4) Evitate la farmacia alternativa: per i soggetti allergici ci sono parti che possono essere pericolosissime. Come i prodotti per le diete, che contengono derivati di semi di frutta secca, o il miele, la pappa reale e il propoli; 5) Abbiate con voi, in qualsiasi occasione, antistaminici e, solo laddove necessario, il salvavita.