

Numero 9. Le allergie crociate: gli allergici a pollini o acari devono guardarsi da alcuni alimenti

L'esperto informa che ...

L'inalazione di alcune sostanze, gli allergeni, contenuti nei pollini oppure negli acari della polvere provoca in soggetti predisposti i noti sintomi di raffreddore, di congiuntivite o di asma bronchiale. Un numero crescente di pazienti che soffre di queste allergie ha però la brutta sorpresa di sperimentare disturbi spesso lievi, ma a volte decisamente più gravi, in seguito all'ingestione di particolari alimenti. I sintomi più comuni riportati nella tabella 1.

Tabella 1. Sintomi causati da reazione crociata tra allergeni per inalazione e alimenti.

Patologia	Descrizione dei sintomi
<i>Sindrome Orale Allergica (SOA)</i>	Si manifesta con prurito, formicolio e gonfiore alle labbra, spesso estesi al palato e alla lingua. Il disturbo compare di regola entro pochi minuti dall'assunzione dell'alimento e si risolve in genere spontaneamente nel giro di poco tempo
<i>Orticaria</i>	Compaiono prurito diffuso, rossore e pomfi (manifestazioni rilevate della pelle, simili a punture di zanzara) che talora confluiscono in chiazze rosse più grandi, rilevate rispetto alla pelle circostante, a margini irregolari
<i>Edema angioneurotico</i>	Accompagna spesso l'orticaria. Si manifesta con rossore e gonfiore localizzato più frequentemente alle palpebre e alle labbra, ma che può estendersi a tutto il viso e, meno frequentemente, al collo, alle mani e ai piedi, ai genitali
<i>Rinite e congiuntivite</i>	Starnuti, naso che cola, naso chiuso, lacrimazione e bruciore agli occhi, che si presentano arrossati
<i>Asma bronchiale</i>	Mancanza di respiro, fame d'aria, tosse secca e stizzosa, sibili al torace, senso di oppressione
<i>Edema della glottide</i>	Inizia con prurito alla gola, seguono difficoltà ad inghiottire, cambiamento del tono della voce, difficoltà di respiro soprattutto all'inalazione dell'aria
<i>Disturbi gastrointestinali</i>	Diarrea, talora nausea e vomito
<i>Shock anafilattico</i>	Vertigini, calo della pressione arteriosa con senso di mancamento, debolezza intensa, caduta a terra, fino alla perdita di coscienza

Il sintomo più comune è la Sindrome Orale Allergica, che inizia al momento dell'assunzione dell'alimento e, nella maggior parte dei casi, si risolve in poco tempo spesso senza alcuna terapia. In soggetti predisposti si possono manifestare i sintomi più gravi descritti in tabella. Si tratta fortunatamente di casi abbastanza rari, ma della cui possibilità è bene che il paziente allergico sia informato. I sintomi descritti si manifestano immediatamente o al massimo entro mezz'ora-un'ora dopo l'assunzione dell'alimento a cui si è allergici. Trascorsa un'ora possono comparire sintomi alla pelle o diarrea, ma non si osservano più sintomi gravi. Chi ha manifestato una reazione a cibi con qualcuno dei sintomi descritti in tabella è bene consulti un allergologo con esperienza di allergia alimentare, che potrà individuare gli alimenti in causa, fornire gli opportuni consigli e prescrivere, se del caso, un kit di terapia d'urgenza adeguato alla gravità dei sintomi, che il paziente dovrà portare sempre con sé. La tabella 2 riporta un elenco degli alimenti che più frequentemente entrano in causa in queste reazioni crociate con gli allergeni inalanti.

Tabella 2. Alimenti per cui è stata descritta una reattività crociata con i pollini o gli acari della polvere domestica.

Allergeni (pollini e acari)	Alimenti
<i>Pollini in genere</i>	Miele
<i>Graminacee</i>	Melone, anguria, arancia e agrumi, kiwi, pomodoro, patata, melanzana, pesca, albicocca, ciliegia, prugna, mela, arachidi, mandorla, <u>molto raramente</u> frumento e cereali e loro derivati (pane, pasta)
<i>Artemisia</i>	Banana, anguria, melone camomilla, zucca, sedano
<i>Artemisia e altre Composite</i>	Camomilla, cicoria, tarassaco, prezzemolo, finocchio, sedano, carota, melone, anguria, zucca, semi di girasole, mela, banana, anice, cumino, coriandolo
<i>Parietaria</i>	Basilico, piselli, more di gelso, ortica, melone, ciliegia
<i>Olivo</i>	Olive
<i>Betulla</i>	Mela, pesca, albicocca, nespola, lampone, fragola, ciliegia, banana, noce, nocciola, mandorla, arachidi, pistacchio, carota, patata, finocchio, sedano
<i>Nocciolo</i>	Nocciole
<i>Ambrosia</i>	Banana, anguria, melone, camomilla, zucca e sedano
<i>Acari della polvere</i>	Crostacei, lumache di terra e di mare, mitili

Come si vede, gli allergici ai pollini possono manifestare i sintomi di allergia con l'assunzione di numerosi alimenti vegetali, mentre chi è sensibile agli acari può avere reazioni con i crostacei e le lumache di terra e di mare, più raramente con i mitili (ad es. ostriche, cozze e vongole). Il fenomeno delle reazioni crociate si verifica perché in molti alimenti sono presenti molecole simili a quelle presenti nei pollini o negli acari della polvere, che vengono riconosciute dal sistema immunitario anche per ingestione innescando così la reazione. Si tratta a tutti gli effetti di allergia alimentare, nella maggior parte dei casi limitata alla Sindrome Orale Allergica, ma che talora può manifestarsi con i sintomi più importanti. L'allergia alimentare può comparire *negli allergici alla betulla* ingerendo mele, pere, albicocche, kiwi, mentre chi è *sensibilizzato alle graminacee* può avere brutte sorprese con il melone, l'anguria, il pomodoro e altri alimenti ancora. E' opportuno sottolineare che la SOA si verifica

solo in una piccola percentuale dei soggetti con allergia a pollini e non coinvolge in uno stesso paziente tutti gli alimenti elencati in tabella 2.

Le molecole responsabili dell'allergia crociata con i pollini sono definite superantigeni (SA) proprio perché diffusamente presenti in alimenti molto diversi tra loro (come mela e sedano). Alcuni di questi superantigeni sono resistenti al calore (non vengono denaturati con la cottura) e resistenti ai succhi gastrici, così da poter raggiungere l'intestino in forma attiva ed essere assorbiti. Queste molecole sono quelle che possono dare le reazioni più importanti..

Diagnosi

L'allergia alimentare è causata da una complessa serie di reazioni in cui entrano in gioco particolari anticorpi della classe delle IgE. Questi anticorpi possono essere dimostrati dall'allergologo tramite i test cutanei (prick test) che in casi particolari possono essere effettuati anche con l'alimento fresco fornito dal paziente (prick by prick) oppure ricercando gli anticorpi specifici IgE nel sangue periferico del paziente (il cosiddetto RAST). E' importante che la ricerca degli anticorpi e soprattutto l'interpretazione dei test sia guidata da un'attenta raccolta della storia clinica del paziente. E' possibile così individuare con ragionevole certezza se esista effettivamente un'allergia alimentare e da cosa sia causata. Nella maggior parte dei casi infatti il soggetto ha già individuato l'alimento o gli alimenti che gli creano problemi. Con alcuni test di recente introduzione è possibile anche prevedere per alcuni cibi la gravità della reazione che ci si può attendere e adottare i provvedimenti più idonei, senza restrizioni dietetiche inutili. In ogni caso il giudizio finale deve essere espresso dallo specialista allergologo. Nei casi dubbi l'allergia alimentare può essere dimostrata tramite particolari test di scatenamento, da effettuare sotto stretto controllo medico, in Centri allergologici specializzati.

Terapia

Al momento l'unico provvedimento è l'eliminazione dalla dieta dell'alimento o degli alimenti che causano allergia. Sono allo studio dei trattamenti di desensibilizzazione, paragonabili all'immunoterapia specifica con il "vaccino" che si pratica per le allergie respiratorie, ma allo stato attuale, a causa dei numerosi e talora importanti effetti collaterali, va considerata una cura ancora allo stato sperimentale. Poiché molti allergeni alimentari possono essere presenti in tracce in diversi cibi e non essere menzionati nell'etichetta (alimenti "nascosti" = hidden food) è necessaria nei pazienti con reazioni gravi una grande attenzione e l'aver sempre a portata di mano la terapia d'urgenza prescritta dall'allergologo, inclusa, ove indicato, l'adrenalina per autoiniezione. Quest'ultimo farmaco, se prescritto dall'allergologo dopo gli opportuni accertamenti, viene fornito gratuitamente dalle farmacie ospedaliere.

Le intolleranze alimentari

Il termine è usato molto spesso a sproposito. In realtà le vere intolleranze alimentari sono relativamente poche:

- a) **Intolleranze su base enzimatica.** La più frequente è l'intolleranza al lattosio dovuta alla mancanza congenita o acquisita di un enzima, la lattasi, che si manifesta con diarrea, crampi addominali e talora vomito subito dopo l'assunzione di quantità anche piccole di latte o latticini. Non è di natura allergica e si diagnostica con un semplice esame non invasivo: il Breath test che viene effettuato comunemente nei laboratori analisi. Il **favismo** è anch'esso causato da

carenza enzimatica. E' di natura genetica e nei pazienti affetti l'introduzione di fave o l'assunzione di alcuni farmaci causa anemia emolitica.

b) **Intolleranze alimentari su base farmacologica (o Sindromi pseudoallergiche)**. Talora si possono avere sintomi del tutto simili a quelli elencati in tabella 1, in genere limitati alla pelle, in seguito all'ingestione di alimenti capaci di liberare istamina o altre ammine attive: come ad esempio:

- vino, birra, superalcolici e bevande fermentate in genere
- formaggi stagionati, insaccati, cibi conservati in scatola
- crostacei (aragosta, astice, granchio, gamberi e gamberetti, scampi, ecc.), tonno o sgombro (se mal conservati), alici, sardine, salmone, bottarga, frutti di mare, molluschi
- banane, prugne, pomodori, patate, fave, crauti
- fragole, frutta secca (noci, nocciole, mandorle, noce brasiliana, arachidi)
- cioccolata, cacao, caffè, tè

Si tratta di reazioni in genere legate alla quantità di alimento che viene introdotto (l'allergia può invece essere scatenata anche dall'assunzione di minime quantità dell'agente causale). Non compaiono quindi ogni volta che l'alimento viene consumato (a differenza dell'allergia che si manifesta sempre). La ricerca di anticorpi IgE risulta in questi casi negativa.

Intolleranza agli additivi

Al contrario di quanto comunemente si ritiene, le reazioni avverse agli additivi presenti nei cibi sono un evento poco frequente. Non sono di origine allergica e possono essere diagnosticati in Centri allergologici specializzati in allergie alimentari tramite test di scatenamento, da effettuare sotto stretto controllo medico. Non rare sono le reazioni ai solfiti, contenuti nei vini, in particolare negli spumanti, nei formaggi fermentati, nella birra e in altri alimenti. Possono causare vampate di rossore, sindromi di raffreddore e crisi asmatiche. L'unico rimedio è astenersi dall'assunzione degli alimenti che causano i sintomi. In molti alimenti, soprattutto sulle bottiglie di vino, è riportata l'indicazione "contiene solfiti".

L'intolleranza al glutine.

Viene inclusa erroneamente tra le intolleranze alimentari. Si tratta di una patologia su base genetica nella quale vengono prodotti anticorpi verso la gliadina, una componente proteica del glutine e verso enzimi normalmente presenti nell'organismo, come la transglutaminasi. L'introduzione di glutine provoca atrofia dei villi intestinali con alterato assorbimento di vitamine, ferro e sali minerali. Ne consegue deperimento, anemia, dolori addominali, diarrea, talora stitichezza. Può essere diagnosticata con semplici esami di laboratorio e un consulto dallo specialista gastroenterologo.

NON RIENTRANO TRA LE ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI sintomi che vengono di frequente attribuiti all'alimentazione, quali:

- Disturbi intestinali (gonfiore addominale, meteorismo, stipsi ostinata, sindrome del colon irritabile)
- Acne, dermatiti diverse dall'orticaria
- Obesità

- Cefalee, emicranie, dolori premestruali, dolori articolari
- Mal di gola, bronchiti ricorrenti
- Disturbi dell'umore (irritabilità, depressione, e simili)

I cosiddetti test per l'intolleranza alimentare (tabella 3) non hanno alcuna base scientifica: ne è stata infatti testata senza successo la riproducibilità dei risultati in uno stesso soggetto. Non c'è correlazione tra i risultati dei test e l'esperienza clinica del paziente, che non ha in genere osservato reazioni introducendo gli alimenti risultati "positivi" e, a volte non li ha mai neppure assaggiati. Sono test costosi e le diete incongrue che vengono prescritte sulla base dei risultati del test possono avere effetti dannosi. Se del caso, con la consulenza di un buon dietologo, praticare una dieta bilanciata e adeguata per età sesso e condizioni generali. I risultati saranno sicuramente più affidabili e soddisfacenti.

Tabella 3. Test "alternativi" per le intolleranze alimentari

Diffidare dei risultati di test cosiddetti "alternativi":

- Kinesiologia applicata (DRIA test e simili);
- Test di citotossicità (Citotoxic test, test di Bryan, ecc.);
- Test EAV (elettroagopuntura secondo Voll, Vega test, Sarm test, Biostrength test e loro varianti);
- Test di provocazione/neutralizzazione, Test di provocazione/ neutralizzazione sublinguale;
- Biorisonanza, Analisi del capello, Mineralogramma;
- Pulse test, Test del riflesso cardiaco-auricolare;
- Test Melisa, Iridologia,
- Altri test non classificati
- Inutile è anche la ricerca di anticorpi della classe IgG o IgG4 specifici per alimenti.

La ricerca di anticorpi IgG e IgG4 verso gli alimenti è oggi molto pubblicizzata. Il test viene effettuato anche in numerosi laboratori pubblici. Le frequenti positività riscontrate si limitano a segnalare quali alimenti vengono più frequentemente assunti dal paziente, senza relazione con allergie o intolleranze. In pratica, quando il cibo attraversa il tubo digerente, viene riconosciuto dall'organismo e "schedato" con la produzione di questi particolari anticorpi, riscontrabili in una vasta percentuale della popolazione, indipendentemente dalla presenza o meno di sintomi con alimenti.

Prof. Guido Marcer
 Università degli Studi di Padova
 Dipartimento di Medicina Ambientale
 e Sanità Pubblica

Servizio fornito da:

ARPAV Settore per la Prevenzione e la Comunicazione Ambientale
 Servizio Valutazioni Ambientali e degli Impatti sulla Salute

http://www.arpa.veneto.it/aria_new/htm/pollini_rubrica.asp