

Ecco il terzo articolo sulle allergie e più precisamente sulle pollinosi, i disturbi cioè causati dal polline emesso dalle piante.

Gli articoli sono redatti dall'agronomo Francesco Zangari e tratti dal libro "Giardini senza polline" che è in fase di stampa. Per ogni ulteriore informazione si può contattare l'autore al seguente indirizzo: zangari.francesco@gmail.com

# le allergie

## Quali alberi allora mettere a dimora nel nostro giardino?

**regola n° 1**  
**diversificare la scelta evitando di mettere più alberi della stessa specie.**

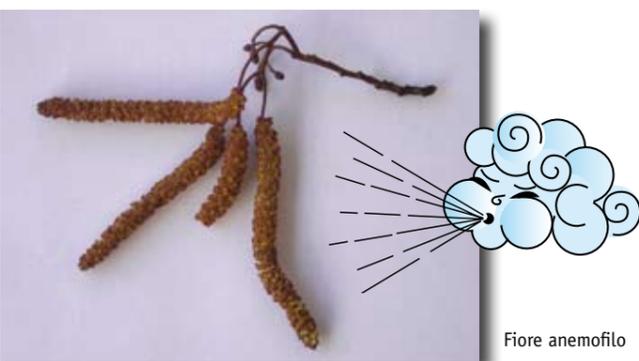
I disturbi allergici si verificano infatti, solo quando la concentrazione nell'atmosfera di un determinato polline supera una certa soglia. Inoltre sono tanto più acuti quanto più la quantità è elevata.

**regola n° 2**  
**scegliere alberi a impollinazione entomofila invece che anemofila.**

Avremo nell'aria minori quantità di polline per lo più scarsamente allergenico.

Si è visto infatti che il polline anemofilo è spesso causa di allergie mentre quello entomofilo lo è solo in rari casi legati alla presenza massiccia di alcune specie caratterizzate da fioritura abbondante (ad esempio tiglio, mimosa).

Purtroppo molti degli alberi attualmente presenti nelle nostre città e nelle campagne circostanti sono anemofili. Nelle tabelle seguenti sono elencati gli alberi più comuni suddivisi in anemofili ed entomofili. In rosso sono evidenziati quelli da evitare perché ritenuti causa di disturbi allergici. In giallo quelli potenzialmente allergenici. In verde quelli consigliati.



Fiore anemofilo

Essendo l'azione del vento più casuale e meno precisa rispetto a quella degli insetti, le piante anemofile sono costrette a produrre elevate quantità di polline.

**Occorrono 2 milioni e mezzo di granelli di polline per fecondare una sola nocciola.**

La scelta corretta degli alberi, dei cespugli e del prato è fondamentale per avere un giardino in cui anche le persone allergiche possano soggiornarvi senza problemi. In questo e nei prossimi articoli saranno dati alcuni suggerimenti, una sorta di dieci comandamenti. Se applicati, si potrà realizzare un giardino a bassa allergenicità o addirittura privo di pollini.



Fiore entomofilo

Alberi anemofili	Alberi entomofili
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">■</span> Cipresso</li> <li><span style="color: red;">■</span> Olivo</li> <li><span style="color: red;">■</span> Betulla</li> <li><span style="color: red;">■</span> Nocciolo</li> <li><span style="color: red;">■</span> Carpino</li> <li><span style="color: red;">■</span> Ontano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: yellow;">■</span> Tiglio</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Mimosa</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Robinia</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Ippocastano</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Ligustro</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: yellow;">■</span> Faggio</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Castagno</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Leccio</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Farnia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: white;">■</span> Salice</li> <li><span style="color: white;">■</span> Acero riccio</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Frassino</li> <li><span style="color: green;">■</span> Olmo</li> <li><span style="color: green;">■</span> Bagolaro</li> <li><span style="color: green;">■</span> Pioppo</li> <li><span style="color: green;">■</span> Acero montano</li> <li><span style="color: green;">■</span> Platano</li> <li><span style="color: green;">■</span> Noce</li> <li><span style="color: green;">■</span> Ginkgo</li> <li><span style="color: green;">■</span> Pino</li> <li><span style="color: green;">■</span> Cedro</li> <li><span style="color: green;">■</span> Abete</li> <li><span style="color: green;">■</span> Broussonetia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Gelso</li> <li><span style="color: green;">■</span> Palma</li> <li><span style="color: green;">■</span> Eucalipto</li> <li><span style="color: green;">■</span> Brussonezia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Maclura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Diospiro virginiana</li> <li><span style="color: green;">■</span> Diospiro loto</li> <li><span style="color: green;">■</span> Kaki</li> <li><span style="color: green;">■</span> Gledizia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Canforo</li> <li><span style="color: green;">■</span> Sofora</li> <li><span style="color: green;">■</span> Albero di Giuda</li> <li><span style="color: green;">■</span> Albizzia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Paulownia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Catalpa</li> <li><span style="color: green;">■</span> Magnolia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Alloro</li> <li><span style="color: green;">■</span> Ciliegio</li> <li><span style="color: green;">■</span> Melia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Gymnocladus</li> <li><span style="color: green;">■</span> Koelreuteria</li> <li><span style="color: green;">■</span> Albicocco</li> <li><span style="color: green;">■</span> Idesia</li> <li><span style="color: green;">■</span> Pero</li> <li><span style="color: green;">■</span> Melo</li> <li><span style="color: green;">■</span> Nespolo</li> <li><span style="color: green;">■</span> Mirabolano</li> <li><span style="color: green;">■</span> Liriodendron</li> <li><span style="color: green;">■</span> Fico</li> <li><span style="color: green;">■</span> Sassafrasso</li> <li><span style="color: green;">■</span> Fitolacca</li> <li><span style="color: green;">■</span> Nissa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Eucommia</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> consigliato</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> poco consigliato</li> <li><span style="color: red;">■</span> da evitare</li> </ul>	

## CALENDARIO DELLE FIORITURE

Disturbi di tipo allergico come raffreddore e congiuntivite che si verificano nei primi tre mesi dell'anno possono essere causati dalle seguenti piante.

### BETULACEE

Assai allergogena è la betulla. Molto diffusa nel nord Europa e in alcune zone dell'Italia settentrionale contiene nel polline le profiline. Queste sono delle proteine allergeniche che sono state ritrovate anche nel polline di alcune graminacee e composite.

Nel resto dell'Italia a creare disturbi è invece soprattutto l'ontano, presente lungo i corsi d'acqua e a volte messo a dimora anche nei parchi pubblici.

Le betulacee sono assieme alle corylacee tra le prime specie a fiorire già durante l'inverno.

### CORYLACEE

Gli alberi principali di questa famiglia sono il nocciolo, coltivato per i suoi frutti o a scopo ornamentale e il carpino nero, spontaneo nei boschi intorno alle città e importante per la produzione di legna da ardere. Nei giardini a volte è impiegato il carpino bianco.

In una infiorescenza di nocciolo, possono esserci fino a 5 milioni di granelli di polline.

### CUPRESSACEE

Sono conifere sempre verdi arboree e arbustive. Per lo più a forma conica, sono molto utilizzate nei giardini perché si adattano a spazi ristretti e non richiedono costosi interventi di potatura.

Fanno parte di questa famiglia il cipresso comune, il cipresso argentato dell'Arizona e i ginepri.

La produzione di polline è abbondante e i colpi di vento ne liberano vere e proprie nuvole.

Ma a seconda della specie, la quantità può variare anche molto da pianta a pianta.

Ad esempio i cipressi a cono stretto generalmente ne producono di meno rispetto a quelli a forma più larga e aperta.



I ginepri invece, sono dioici e il polline è emesso solo dalle piante maschili.

Prurito agli occhi e lacrimazione soprattutto nel periodo febbraio-marzo sono i sintomi tipici causati dal polline delle cupressacee.

Pare inoltre, che gli inquinanti presenti nella atmosfera interagiscano con i pollini di questa famiglia determinando una maggiore permanenza degli allergeni a livello della mucosa nasale. Un possibile aumento delle allergie al cipresso potrebbe quindi essere dovuto all'inquinamento urbano.



## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA a cura di Gaetano De Santis

**Cos'è il sodiodicromoglicato? Chi soffre di allergia ai pollini, può ridurre notevolmente i disturbi facendo un paio di mesi prima che fiorisca la specie a cui è allergico, una cura preventiva con sodiodicromoglicato. Praticamente privo di effetti collaterali, veniva usato in passato come aereosol ed era quindi un po' scomodo. Ora è disponibile in farmacia in formato spray. Questa molecola si fissa sui recettori e quando arriva l'allergene trova il sito occupato. Si usa in alternativa agli antistaminici.**

