

Ecco il quarto 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

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. È possibile infatti realizzare giardini a bassa allergenicità o addirittura privi di polline osservando alcune regole. Le prime due le abbiamo viste nell'articolo precedente. Eccone altre:

Regola n° 3: mettere a dimora specie che fioriscono negli ultimi mesi dell'anno

Gran parte delle piante fioriscono a fine inverno-inizio primavera ed è in tale periodo che nell'aria si raggiungono alte concentrazioni di pollini e si registrano in modo diffuso le allergie. Per tale motivo sono da preferire le specie che fioriscono in altri periodi, soprattutto negli ultimi mesi dell'anno quando oltretutto le giornate sono più corte e si staziona di meno all'aria aperta. Inoltre le piogge più frequenti lavano l'aria e le finestre tenute chiuse per motivi termici impediscono che il polline entri nelle case. Il cedro, il nespolo, l'edera, il chimonanto, il cotogno, la dafne, la maonia, il gelsomino nudo, la camelia, l'erica, l'amamelide, il viburno, la forsizia sono alcune tra le specie che fioriscono in autunno-inverno.

Regola n° 4: preferire piante che producono foglie piuttosto che fiori

Per vivacizzare e colorare il giardino spesso si ricorre a piante caratterizzate da ricche fioriture. Tuttavia, effetti cromatici si possono ottenere anche sfruttando semplicemente il colore e la variegatura delle foglie o mettendo a dimora piante che producono bacche. Scegliendo piante in cui prevale la produzione di foglie piuttosto che di fiori, l'emissione di polline è scarsa.

Alcune addirittura vegetano per anni senza emettere alcun fiore. Il lauroceraso ad esempio, quando è utilizzato come siepe, difficilmente emette fiori. I fiori dell'aspidistria sono rari e spuntano addirittura nel suolo vicino alle radici.

L'agave impiega circa 25 anni prima di fiorire e poi muore. Tra gli alberi, le araucarie fioriscono per la prima volta dopo 20-25 anni dalla semina; durante quest'arco di tempo quindi l'emissione di polline è nulla.

Regola n° 5: utilizzare esclusivamente piante femminili di specie dioiche

Sono dette dioiche le specie che hanno piante maschili e piante femminili. Il polline è prodotto solo dalle piante maschili. Mettendo quindi a dimora nel nostro giardino esclusivamente quelle femminili, avremo emissione di polline nulla.



Nei prossimi articoli parleremo di queste piante e come riconoscerle.

Una di sicuro nota a tutti è l'alloro spesso utilizzata come siepe ma che può essere allevata anche come albero sempreverde. La pianta femminile è riconoscibile per la presenza dei frutti simili alle olive.

Regola n° 6: utilizzare ibridi femminili o selezioni maschio-sterili

Di alcune specie sono state selezionate e messe in commercio piante maschio-sterili. Il fiore cioè presenta l'organo maschile atrofizzato e non produce pertanto polline.

Perciò se proprio una determinata specie ci piace e non vogliamo rinunciare ad averla nel nostro giardino, possiamo informarci se esiste in commercio una varietà maschio-sterile. Ne esistono ad esempio del castagno, del noce, del salice, del gelso ed anche dell'olivo.

Calendario delle fioriture

Nei mesi di aprile, maggio e giugno fioriscono numerose piante e causano disturbi allergici tra la popolazione. In tale periodo vediamo anche volare nell'aria il laniccio prodotto dai salici e soprattutto dai pioppi. Erroneamente è chiamato polline, in realtà è una componente del seme e serve a trasportarlo lontano dall'albero. Non è causa di allergia anche se quando giunge sulle narici può fare starnutire per azione meccanica. Rende comunque visibile all'occhio umano il fenomeno della diffusione del polline nell'atmosfera e le ore del giorno in cui maggiormente si verifica. In giugno soprattutto dopo qualche temporale si può osservare nelle pozzanghere una grande quantità di polline giallo. Proviene dai pini. Ma non risulta allergogeno. Nello stesso periodo fioriscono i tigli che pur essendo entomofili creano qualche problema a causa della abbondante fioritura.

In Toscana, soprattutto nel mese di maggio, occorre prestare attenzione alle seguenti specie:

Graminacee

Molto diffuse, sono la causa principale di allergie. Appartengono a questo gruppo una notevole quantità di piante erbacee, sia coltivate a scopo alimentare, sia spontanee. Sono graminacee infatti, tutti i cereali (grano, orzo, avena, segale, mais, ecc.) e la maggior parte delle erbe di prato a foglia stretta. Nelle città, se i prati sono ben tenuti, l'emissione di polline è in genere limitata, il taglio periodico dell'erba impedisce infatti alle graminacee di emettere la spiga e quindi di liberare il polline nell'aria. Diversa è invece la situazione nelle aree periferiche ed extraurbane. Rispetto al passato sono diminuite le superfici agricole coltivate a cereali, mentre

sono aumentate le zone incolte dove le graminacee compiono indisturbate l'intero ciclo riproduttivo anche per l'assenza di animali da cortile o al pascolo libero. Allergeni uguali a quelli presenti nei pollini sono stati rinvenuti anche nelle foglie di alcune graminacee prative e ciò potrebbe spiegare perché il contatto con l'erba falciata provoca reazioni allergiche sulla pelle in alcune persone.



Frassino



Orniello



Ligustro

Urticacee

A questa famiglia appartiene la parietaria detta anche erba vetriola. Cresce in luoghi aridi e rocciosi o tra le sconnessioni dei muri in luoghi in stato di abbandono e ricchi di calcio. Fiorisce in primavera con un picco in maggio, ma le variazioni climatiche hanno ampliato l'areale e il periodo di fioritura. Così capita di rilevare la presenza di fiori anche in inverno tranne che in zone con temperature minime basse. È rara al di sopra dei mille metri di altitudine. La pericolosità di questa pianta è dovuta alla elevata produzione di polline anemofilo di piccole dimensioni, capace di penetrare nelle vie respiratorie profonde causando crisi d'asma. Il polline contiene potenti allergeni ed è liberato nell'atmosfera anche in assenza di vento, grazie ad un meccanismo a catapulta effettuato dai filamenti elastici delle antere.



Se questa pianta è presente nel vostro giardino è bene estirparla magari bagnando prima le foglie in modo da abbattere il polline.

Oleacee

Questa famiglia comprende l'olivo, specie di notevole importanza agricola e i frassini.

Nelle zone in cui è ampiamente coltivato la concentrazione del suo polline nell'aria può aumentare rapidamente nell'arco di pochi giorni.

Alcune varietà di olivo sono utilizzate come piante impollinatrici perché producono una quantità notevole di fiori. Queste varietà sono da evitare quando si desidera avere un olivo nel proprio giardino a scopo ornamentale. Esistono anche varietà selezionate maschio-sterili che non producono polline. Spontanei nei boschi, i frassini sono oggi molto utilizzati come alberature urbane. L'emissione di polline è molto variabile a seconda della specie e all'interno della stessa specie, da pianta a pianta.

È quindi fondamentale scegliere con attenzione le piante da mettere a dimora. Possono esistere infatti sulla stessa pianta fiori completi e incompleti solo maschili o femminili in varie combinazioni. Ad esempio l'orniello presenta due tipi di piante: una ha infiorescenze composte interamente da fiori maschili; l'altra ha invece infiorescenze miste con pochi fiori maschili e ovviamente minore produzione di polline. Altra oleacea frequente nei giardini è il ligustro. Ha fioritura abbondante e persistente e benché sia ad impollinazione entomofila è bene limitarne l'uso.

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA Gaetano De Santis

Cos'è il ribes nigrum? Chi soffre di allergia ai pollini, può ridurre notevolmente i disturbi assumendo il ribes nigrum (MG1DH) durante il periodo in cui fiorisce la specie a cui è allergico. È un antinfiammatorio naturale praticamente privo di effetti collaterali con azione simile al cortisone. Stimola l'attività surrenale e fa aumentare la concentrazione del cortisone nel sangue curando le infiammazioni respiratorie, urinarie e articolari. Dosi: Nel periodo dell'allergia 50-150 gocce diluite in un po' d'acqua la mattina 15 minuti prima della colazione oppure 30 gocce due volte al giorno, la mattina alle 8 e il pomeriggio alle 15. Può essere assunto anche ogni volta necessari in dose di 20-40 gocce

