



# Allergia crociata a graminacee, betullacee, composite, parietaria

## La dieta

Per tutte le persone allergiche ai pollini, la dieta va attentamente pianificata da un professionista e si basa sull'esclusione degli alimenti che possono scatenare una reazione crociata. Però, siccome non tutte le persone allergiche ai pollini hanno sicuramente anche un'allergia crociata agli alimenti e poiché gli alimenti scatenanti sono diversi per ogni singola persona, è necessario che sia il professionista a indicare caso per caso quale dieta seguire, per limitare il rischio di carenze nutrizionali (specie vitamine e i minerali).

Tenendo ben presente che circa  $\frac{1}{4}$  delle persone allergiche ai pollini può manifestare allergie anche ad alcuni alimenti, ecco un elenco generale delle piante i cui pollini danno allergia e degli alimenti da evitare perché possono dare una reazione crociata:

PIANTE	ALIMENTI che possono dare allergia crociata
<b>Betullacee</b>	mela, pera, nespola, albicocca, ciliegia, pesca, prugna, lampone, fragola, kiwi, banana, litchi, finocchio, sedano, prezzemolo, carota, noce, nocciola, mandorla, arachide, pepe verde
<b>Composite</b>	cucurbitacee (melone, anguria, zucca), castagna, banana, mela, semi di girasole, tarassaco, camomilla, dragoncello, prezzemolo, sedano, finocchio, carota, lattuga, cicoria, miele, margarine, olio di girasole
<b>Assenzio e ambrosia</b>	melone, anguria, banana, sedano, carote
<b>Graminacee</b>	melone, anguria, pesca, albicocca, ciliegia, kiwi, prugna, agrumi, mandorla, arachide, pomodoro, sedano, bietola, orzo, avena, mais, riso, segale, frumento
<b>Parietaria</b>	melone, ciliegia, kiwi, gelso, arachide, pistacchio, soia, ortica, basilico, piselli, fagioli, patata

**Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.**



COUNSELLING

## Stile di vita

Le persone allergiche ai pollini devono tenere sottomano un calendario delle fioriture detto calendario dei pollini, di solito realizzato da enti sanitari locali (ASL), che fornisce i dati aggiornati in tempo reale sulla concentrazione dei pollini nelle varie zone. È necessario comunque affidarsi a un professionista.

È meglio non piantare nel giardino di una persona allergica le piante con pollini trasportati dal vento (come cipresso, betulla, nocciolo, carpino, ontano, olivo, faggio) preferendo quelle con impollinazione mediata da insetti (tiglio, ippocastano, robinia).

Va ricordato che il pelo degli animali domestici può trasportare i pollini e quindi non si possono tenere cani e gatti nello stesso ambiente in cui si trova un bambino o una persona allergica ai pollini che abbiano già manifestato problemi respiratori.