

Un'**allergia** si può definire come una “risposta esagerata” del nostro sistema immunitario che cerca di difendersi da una sostanza, chiamata allergene (che può essere vegetale, animale, o minerale), che in condizioni “normali” non dovrebbe dare alcun problema, ma che, in una condizione di alterata funzionalità dei nostri sistemi di difesa, dà origine a tutta una serie di fastidiosi e a volte anche dolorosi e pericolosi sintomi. Gli allergeni inducono il sistema immunitario a produrre una particolare classe di anticorpi: le immunoglobuline di tipo E (IgE), caratteristica di tutte le problematiche allergiche. Alla base di questo comportamento immunitario, vi è un disequilibrio nella differenziazione delle cellule che funzionano come i “registri” della risposta difensiva: i linfociti T helper, suddivisi in due sottogruppi con funzioni specifiche, i Th1 e i Th2. Quando i Th2 prevalgono sui Th1, l'organismo manifesta una propensione allergica. I Th2 sono infatti legati all'attivazione e alla differenziazione dei linfociti B, produttori di IgE, gli anticorpi dell'allergia. Come già accennato, qualunque sia l'allergene, ovunque sia il suo sito d'ingresso nell'organismo (bocca, naso, cute...) e qualunque sia l'organo o il tessuto sul quale la reazione esasperata si manifesta, l'allergia è sempre una problematica sistemica. Diversi studi hanno infatti dimostrato che, sebbene si evidenzino con sintomi localizzati apparentemente scollegati tra loro, l'allergia coinvolge sempre l'intero organismo. L'ipersensibilità localizzata è solo la manifestazione esteriore della problematica. Tra tutte le manifestazioni allergiche, le più diffuse sono senza dubbio la rinite e la congiuntivite, in un complesso di sintomi che affliggono spesso contemporaneamente sia la mucosa nasale, sia la congiuntiva (rinocongiuntivite). Si ritiene che di queste problematiche soffra il 10-30% della popolazione mondiale, con una percentuale che in Italia è, in media, intorno al 20-25%. Elevatissima è anche l'incidenza dell'asma: in Italia circa 1 bambino su 10 soffre di disturbi asmatici e precisamente il 9,5 dei bambini e il 10,4% degli adolescenti.

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

é oramai appurato che i sintomi d'allergia rappresentano solo la “punta dell'iceberg” della problematica, la quale ha origini ben più profonde, radicate nel disequilibrio della bilancia immunitaria. Molti fattori, sin dalla nascita (e ancor prima, nel grembo materno), influenzano l'orientamento Th2 del sistema immunitario, fungendo perciò da fattori predisponenti. Altri invece, se attuati, possono agire in senso opposto, proteggendo l'organismo dalla propensione allergica. Di seguito analizziamo i principali fattori predisponenti e protettivi della patologia asmatica, allo stato attuale delle conoscenze. Fumo materno in gravidanza ed esposizione al fumo passivo: le alterazioni delle mucose respiratoria ed oculare possono essere legate a fattori che si verificano sin dalla vita intrauterina: l'esposizione al fumo materno è uno di questi fattori. Allattamento del neonato e svezzamento: l'allattamento al seno è un importantissimo fattore di protezione nei confronti delle allergie. L'alimentazione con latte materno, riduce il rischio di allergie del 30-40%; si sviluppa infatti, nell'intestino del lattante, una microflora che favorisce un'immunità bilanciata, contrastando l'orientamento del sistema immunitario verso le allergie. Molto importante è anche lo svezzamento poiché, se compiuto frettolosamente (con l'inserimento precoce di latte vaccino, uova, ecc.), può re-indirizzare il sistema immunitario verso Th2, preludio di manifestazioni allergiche. Le mutate abitudini di vita occidentale spesso non sono in linea con la “costruzione” di un sistema immunitario equilibrato. Il frequente ricorso all'allattamento artificiale è un aspetto di questa realtà. Vaccinazioni: da numerosi studi, è emerso che i vaccini aumentano notevolmente la tendenza allergica. Farmaci: l'assunzione di antibiotici facilita l'insorgenza di allergie; il depauperamento della microflora intestinale ostacola infatti la maturazione e l'equilibrio del sistema immunitario, aumentando la tendenza allergica. Alimentazione: il largo consumo di alimenti raffinati, conservati, inquinati (da pesticidi, antibiotici, additivi di ogni genere), tipico delle abitudini alimentari odierne, determina disbiosi intestinale ed è fortemente collegato all'orientamento allergico Th2. Fortemente negativi

anche: l'abuso di carne e grassi animali, fonti di acido arachidonico (precursore di molecole che scatenano reazioni infiammatorie ed allergiche) e l'assunzione di latte e derivati (un bevitore di latte non potrà mai guarire dalle allergie!).

L'APPROCCIO PER LE ALLERGIE si basa su 4 aspetti fondamentali:

1. **Agire per via sistemica** con un prodotto in grado di **diminuire la reattività allergica dell'individuo e “guidare” l'organismo verso il riequilibrio della “bilancia” immunitaria**
2. **Agire direttamente sui sintomi**, se presenti, grazie ad attività naturali antistaminica, antinfiammatoria e lenitiva
3. **Seguire una dieta adeguata** per eliminare gli alimenti che concorrono all'aggravamento della problematica e per favorire l'eubiosi intestinale
4. **Consentire al corpo di autorafforzarsi** modificando abitudini di stile di vita errato.