



**Auxologico**  
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

# GUIDA PER UNA PRIMAVERA IN SALUTE





# PRIMAVERA IN SALUTE



**La primavera è il periodo migliore dell'anno** per molte persone perché il sole tramonta più tardi e le giornate si allungano portando una sferzata di energia.

Diventa **più facile esporsi alla luce solare** aumentando in modo naturale i livelli di **vitamina D** che si sintetizza nella pelle esposta al sole. La vitamina D non serve solo alla salute dell'osso, ma riduce il rischio di incorrere in severe malattie virali ed autoimmuni, è utile per le fibromialgie ed ha effetti antidepressivi.

**Questa stagione favorisce l'attività motoria** alla luce e nella natura circondati da verde e fiori, condizione che apporta diversi benefici psicofisici, favorendo l'ossigenazione dei muscoli e la liberazione della serotonina, ormone della felicità.

In primavera abbiamo inoltre **ampia disponibilità locale di frutta** (fragole, nespole, ciliegie) **e verdura** (asparagi, carciofi, spinaci etc) ricchi di vitamine, fibre e sali minerali e di legumi (piselli, fave) ricchi anche di proteine.

Questa stagione è quindi il **momento ideale per mettere in pratica tutti i consigli sullo stile di vita** che teoricamente conosciamo, ma faticiamo ad attuare nelle stagioni buie e più fredde.

La primavera però **può essere un periodo critico per alcune persone** come gli **allergici ai pollini** molto diffusi nell'ambiente oppure gli **insonni** in cui l'eccesso di luce e l'introduzione dell'ora legale può peggiorare la qualità del sonno o ancora le **persone che soffrono di reflusso esofageo** che si accentua in primavera ed autunno.

In questa guida troverete **utili consigli** su come affrontare questi problemi.

**Dott.ssa Cecilia Invitti**

*Responsabile Servizio Lifestyle Medicine*





# INDICE



## ALIMENTAZIONE

4

MANGIARE SANO IN PRIMAVERA:  
I PRODOTTI DI STAGIONE

5

IL REFLUSSO GASTRICO  
IN PRIMAVERA

7

## SONNO

CAMBIO D'ORA:  
FA MALE ALLA SALUTE?

9

10

INSONNIA E PRIMAVERA

12

7 CONSIGLI  
PER UN BUON SONNO

14

## ALLERGIE

ALLERGIE STAGIONALI

15

16

ISAC TEST

18

## MOVIMENTO

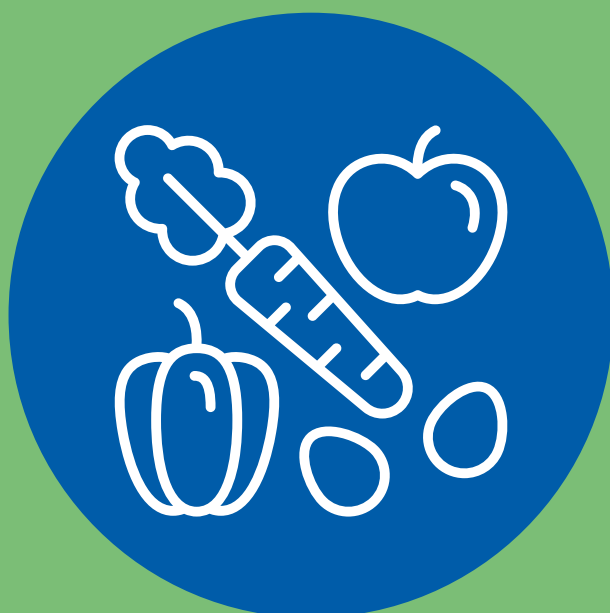
LA SALUTE IN MOVIMENTO

20

21



# ALIMENTAZIONE



# MANGIARE SANO IN PRIMAVERA: I PRODOTTI DI STAGIONE



**Dott.ssa Raffaella Cancellò**

*Nutrizionista, Servizio Lifestyle Medicine e Centro Obesità*

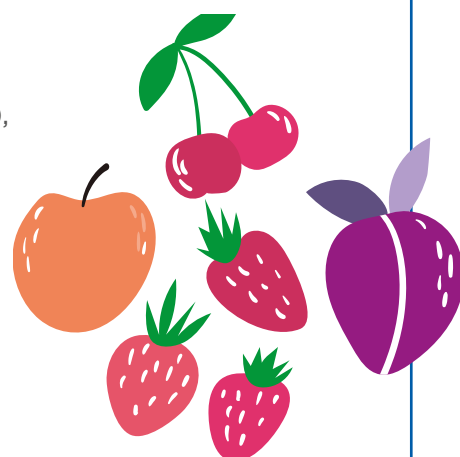
I cibi consumati nella **giusta stagione** apportano la maggior quantità di **vitamine** e sostanze **nutritive**. In questo articolo scopriremo quali sono i prodotti tipici della primavera con cui arricchire la nostra alimentazione.

## QUALE FRUTTA CONSUMARE

Se a marzo “resistono” arance, kiwi, limoni, mandarini, mele, e pere, ad **aprile** largo alle **fragole** e alle **nespole**, a **maggio** deliziamoci con le **ciliegie** (e le fragole e nespole che resistono), quindi a **giugno** ci coloriamo di arancione con le **albicocche**, **pesche**, e **susine**.

Chi dice primavera, dice anche fragole. La **fragola è a basso contenuto calorico, ricco di vitamine C, A, B e B9 così come in potassio e antiossidanti**.

Per renderlo un alimento salutare, tuttavia, bisogna fare attenzione a **non nascondere sotto una nuvola di panna montata o zucchero bianco**. Puoi assaggiare la macedonia di fragole, con un po' di limone, o semplicemente al naturale per apprezzare la sua vera dolcezza.



**L'allergia alle fragole è una delle più diffuse tra i bambini:** attenzione quindi al calendario dello svezzamento per i più piccoli. La fragola infatti è ricca di istamina, una sostanza che, se rilasciata in quantità eccessiva, può essere responsabile di reazioni cutanee, pruriti e altre fastidiose manifestazioni a livello respiratorio e gastrointestinale.

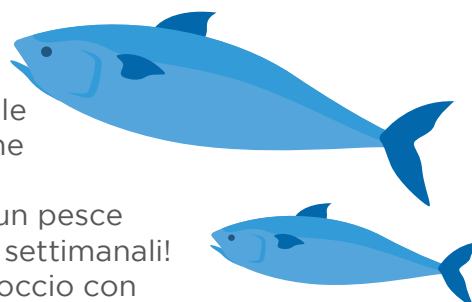
## IL PESCE IN PRIMAVERA

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, anche i pesci, come frutta e verdura, hanno le loro stagioni. **Oltre al merluzzo e al nasello, la primavera è anche la stagione dello sgombrò.**

Questo piccolo pesce ha carne grassa e gustosa, è un'**ottima fonte di vitamine B e D, di selenio, ferro e in particolare di omega-3**, un acido grasso essenziale cioè da assumere esclusivamente con la dieta dato che il nostro corpo non è in grado di produrlo.

Buono per il cuore e le arterie, lo sgombrò è, inoltre, un pesce poco costoso utile da inserire spesso nei nostri menu settimanali!

**Acquistato fresco**, basta grigliarlo o infornarlo in cartoccio con aromi e limone per apprezzare tutto il suo sapore.



È frequente vedere comparire in pescheria a primavera (tra marzo e giugno):

- **granchi;**
- **leccia;**
- **gallinella;**
- **scorfano rosso.**



## LA CARNE DI STAGIONE

Le carni bianche aprono la stagione di primavera; **il coniglio**, in particolare, è facilmente digeribile, contiene molte proteine, soltanto il 5% di grassi e soprattutto poco colesterolo (circa 60 mg per 100 g di coniglio).

**Agnello, anatra, pollo e tacchino** sono altre carni di stagione da prediligere.

Largo dunque alle carni bianche e magre.

## I LEGUMI

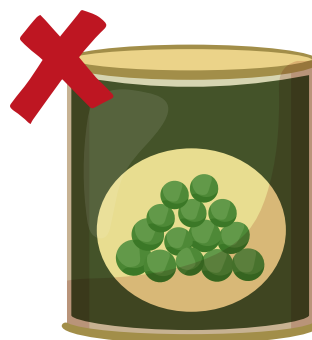
La Primavera è la stagione ideale per gustarsi i primi **legumi freschi** (e non secchi, in latta o brik o surgelati).

Via libera dunque a questi preziosi alimenti **ricchi di proteine e poveri di grassi** soprattutto: **piselli e fave** sono assolutamente da provare divertendosi a sbaccellarli dal loro baccello. Ottimi scottati al vapore e da aggiungere alle insalate o da inserire nelle zuppe.

I piselli sono un buon modo per assumere **proteine, vitamine, sali minerali e fibre utili alla regolarità intestinale**.

I baccelli freschi di piselli (molto ricchi in sali minerali), si possono conservare e riutilizzare come ingrediente in passati e vellutate da cucinare con verdure di stagione.

**Le fave** sono ideali nei menu di primavera anche per il loro **elevato contenuto in ferro**. Quelle più giovani (verde chiaro) sono ottime da mangiare anche crude, mentre generalmente si consumano cotte/stufate. Sono però **controindicate per chi è affetto da favismo**, una patologia genetica che determina l'assenza di un enzima capace di metabolizzare alcune sostanze presenti in questo legume, quindi attenzione. Anche le fave ci aiutano a non sprecare; da provare le **scorze di fave spadellate**.



Infine, primavera significa anche giornate più lunghe e clima mite, **non dimenticare di mantenersi attivi con una bella camminata.**



# IL REFLUSSO GASTRICO IN PRIMAVERA



**Dott.ssa Raffaella Canello**

*Nutrizionista, Servizio Lifestyle Medicine e Centro Obesità*

**Dott.ssa Marzia Rossi**

*Staff Servizio Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva*

## IL REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO E IL CAMBIO DELLA STAGIONE

Molti di noi probabilmente hanno sofferto o soffrono di reflusso gastro-esofageo.

Le **cause** di questo comune disturbo, che consiste in un'eccessiva risalita di contenuto acido dallo stomaco in esofago, sono molteplici, legate a **fattori ambientali, costituzionali e allo stile di vita**.

Il reflusso si può presentare con un bruciore retrosternale, dolore al petto talvolta irradiato posteriormente, con il singhiozzo o il senso di amaro in bocca.

Anche la tosse stizzosa, la sensazione di "nodo in gola" e la raucedine possono esserne delle espressioni.

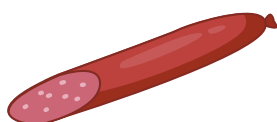
Questi **disturbi si riacutizzano ai cambi di stagione** (primavera compresa) probabilmente a causa del cambiamento repentino delle temperature e la conseguente stimolazione di importanti vie nervose e ormonali. Il consiglio generale è innanzitutto di **non ignorare mai i sintomi del reflusso** e segnalarli al proprio medico curante per eventuale terapia medica.



## QUALI CIBI EVITARE?

Alcuni cambiamenti nella dieta abituale possono essere di aiuto nella gestione dei sintomi. Ecco cosa evitare:

- **cibi piccanti** (evitare quindi pepe e peperoncino, curry e noce moscata);
- **cibi molto grassi** sia dolci (creme, cioccolati) sia salati (salame, mortadella, coppa, lardo);
- **integratori a base di olio di pesce;**
- **tè, caffè e alcolici** (sono tutte sostanze che irritano la mucosa gastroesofagea e fanno peggiorare i sintomi);
- **bibite gassate e succhi di frutta;**
- **cibi allergizzanti** (arachidi, uova, crostacei e soia);
- **cibi acidi** (agrumi e succo di limone);
- **cibi fritti**, preferire cotture semplici (cartoccio, vapore o piastra);
- **pomodori** (crudi), **cetrioli, cipolle e aglio;**
- **fumo di sigaretta** (studi scientifici hanno dimostrato che fumare indebolisce il cardias e ne compromette il buon funzionamento).



## ALCUNI CONSIGLI SULLA DIETA DA SEGUIRE

- **Frutta a basso contenuto di acido citrico** (es: mele, meloni, frutti di bosco/fragole, banane, pesche ecc.);
- **pane, pasta e cereali senza grassi**, alternando quelli integrali a quelli non integrali;
- **pesce fresco, carni bianche, legumi decorticati**;
- **verdure** non citate sopra;
- **olio extravergine di oliva per condire** (no a burro e salse grasse, tipo maionese).



## ATTENZIONE ANCHE AL COMPORTAMENTO ALIMENTARE:

1. non mangiare o bere qualcosa troppo **vicino all'ora di andare a dormire**;
2. la **posizione orizzontale dopo i pasti** favorisce la risalita dei succhi gastrici in esofago, mangiare mantenendo una posizione eretta e rimanere in tale posizione per almeno 1 ora dopo aver mangiato;
3. **fare pasti piccoli e frazionati durante il giorno**, poiché è più probabile che uno stomaco più pieno spinga l'acido verso l'alto nell'esofago peggiorando i sintomi;
4. **masticare bene e curare l'igiene del cavo orale** dopo i pasti;
5. se ci sono chili in più, guardare al reflusso come un altro importante **segnale per perdere peso**. Le persone con sovrappeso e obesità hanno quasi tre volte più probabilità rispetto alle persone con un peso più sano di avere bruciore di stomaco e altri tipi di reflusso.



# SONNO



**Auxologico**  
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

# CAMBIO D'ORA: FA MALE ALLA SALUTE?



**Dott.ssa Carolina Lombardi**

*Direttore Centro Medicina del Sonno - Lombardia*

Due volte all'anno ci tocca **mettere mano all'orologio**, per spostare di un'ora avanti oppure indietro le lancette in occasione del passaggio all'ora solare o all'ora legale. Ma **quali effetti ha questo spostamento** in avanti (ora legale) o indietro (ora solare) sul nostro organismo e sulla nostra salute?

## A COSA SERVE IL PASSAGGIO TRA ORA SOLARE E LEGALE?

Lo scopo principale dell'introduzione della pratica di spostare avanti o indietro le lancette dell'orologio, è stato quello di sfruttare al massimo le ore di luce naturale, con potenziale risparmio anche economico.

Questa regola è stata introdotta quando il mondo aveva altri ritmi e altre esigenze: oggi secondo molti non è più necessaria.

In seguito a una decisione del Parlamento Europeo, ogni Stato potrà decidere se continuare a effettuare il cambio tra ora solare e ora legale oppure no: la Commissione Europea propone che entro ottobre 2019 ogni stato europeo decida se adottare, durante tutto l'anno, l'ora solare oppure quella legale.

**Per alcuni si tratta di una vera e propria liberazione, altri ritengono che il cambio d'ora sia invece utile.**



## IL PARERE DEI MEDICI

Sicuramente, avere dei ritmi più costanti tutto l'anno dal punto di vista della salute **può essere vantaggioso per la salute**: l'uniformità dei ritmi circadiani fisiologici (ritmi cioè caratterizzati da un periodo di circa 24 ore) e il rispetto di tempistiche coerenti con il ritmo ambientale, che seguano l'alternarsi naturale della luce e del buio, sono molto ideali per il nostro corpo.

Il nostro organismo è progettato per seguire questi ritmi e ogni variazione, anche di una sola ora, come avviene con il passaggio da ora legale a ora solare e viceversa, **può influenzare la secrezione di ormoni** e la qualità del sonno e della veglia.

Il rispetto o meno di questi ritmi naturali ha inoltre effetti sensibili sulla **pressione arteriosa** e la frequenza cardiaca.

Gli esperti di medicina del sonno sono dunque in maggioranza concordi: **eliminare il passaggio dall'ora solare all'ora legale e viceversa farebbe bene alla salute**.

Questo sfasamento ha infatti l'effetto di un piccolo jet-leg, pesante soprattutto nel passaggio durante il periodo primaverile. Quando i problemi del sonno si protraggono anche oltre, potrebbe però essere opportuno consultare uno specialista.

## QUALI EFFETTI HA IL PASSAGGIO ORA SOLARE-LEGALE?

Ma quali possono essere gli effetti fisiologici della variazione, anche di una sola ora, dei nostri ritmi quotidiani sulla nostra salute?



### IL CAMBIO D'ORA DISTURBA IL SONNO E LA CONCENTRAZIONE.

Nelle persone che hanno già difficoltà con il sonno ovviamente avere un “fuso orario artificiale” può rendere più difficoltoso rispettare i propri tempi di addormentamento e di risveglio. Ne risentiranno poi in maniera differente i gufi e le allodole con un impatto differenziato per l'ora legale e solare.

Se si dorme con maggiore difficoltà, e comunque il nostro organismo è settato su un ritmo anticipato o posticipato di un'ora rispetto alla vita quotidiana, **anche la concentrazione può risentirne.**



### IL CAMBIO D'ORA HA EFFETTI SUL CUORE

Ci sono diversi studi, soprattutto nord europei, sulla correlazione tra il passaggio tra ora solare e ora legale e le patologie cardiache. In particolare uno studio dell'Università di Stoccolma riportava un'incidenza del 4% in più di attacchi cardiaci nella settimana successiva all'introduzione dell'ora solare, in prevalenza nelle persone più anziane. E questi sono dati indiscutibili perché ottenuti sulla popolazione con metodologia statistica, però non bisogna creare degli allarmismi: sicuramente il cambio di ritmo circadiano ha un suo peso, ma incide soprattutto in situazioni già compromesse o più fragili.



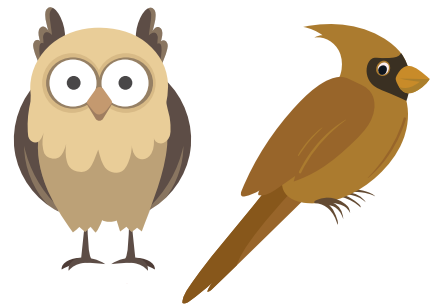
### IL CAMBIO D'ORA HA EFFETTI SULL'UMORE

Ma gli effetti del cambio d'ora si possono constatare anche sul nostro umore: con l'ora legale infatti fa buio prima e **l'esposizione alla luce solare è fondamentale** da tutti i punti di vista: per il metabolismo dell'osso, per la regolazione del ritmo circadiano sonno-veglia, per il nostro umore. Nei paesi dove si passano molti mesi all'anno in condizioni di bassa luminosità sicuramente si ha anche un tasso maggiore di **disturbi dell'umore** soprattutto in senso depressivo.

## SEI GUFO O ALLODOLA?

Rispetto al sonno, gli esseri umani nascono gufi o allodole. I Gufi dormono meglio nella seconda parte della nottata (vanno a dormire tardi e si svegliano tardi), le Allodole nella prima (vanno a dormire presto e si svegliano presto).

Per un gufo ad esempio, **spostare in avanti le lancette dell'orologio per l'ora legale comporterebbe un minor riposo** e, poiché i ritmi circadiani sono fisiologici e la loro modifica avviene con gradualità, il risveglio in una fase di sonno profondo, con **maggiori rischi per la salute.**



## IN QUANTO TEMPO CI SI ABITUA AL CAMBIO DELL'ORA?

Il tempo richiesto dall'organismo per adattarsi alle nuove condizioni è sicuramente soggettivo: dipende dalla condizione di sonno da cui partiamo, dai nostri schemi lavorativi e dalla possibilità o meno di adeguarsi a tutto tondo ai nuovi orari.

Il consiglio - che vale anche per chi affronta un viaggio verso un paese con fuso orario diverso - è quello di cercare di **spostare tutte le nostre attività assecondando il nuovo schema**: questo permette al nostro organismo, con modalità individuali di riadattarsi il più in fretta possibile.

# INSONNIA E PRIMAVERA



**Dott.ssa Carolina Lombardi**

*Direttore Centro Medicina del Sonno - Lombardia*

Proprio nel periodo primaverile si acquiscono i **disturbi del sonno**: più ore di luce, cambiamento climatico e allergie sono frequente causa di risvegli notturni. Anche l'umore risente del cambio di stagione e chi soffre per esempio di **ansia o stress**, in questo periodo potrebbe incontrare maggiori resistenze ad addormentarsi.

## SONNO E STANCHEZZA

Nonostante la quantità di ore di sonno sia soggettiva e vari da persona a persona, sarebbe comunque bene dormire tra le 5 e le 10 ore per notte.

Detto questo, l'**unità di misura dell'insonnia è sempre come ci si sente il giorno successivo**:

se si sta bene, se il sonno è stato comunque ristoratore, non c'è motivo di preoccuparsi.

Ma se si è stanchi, assonnati, distratti, se si fa fatica a raggiungere una buona concentrazione, probabilmente si è dormito troppo poco o male.

## QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Il singolo episodio o il protrarsi dell'insonnia per qualche giorno, non sono significativi. Se invece la situazione si protrae per più di un mese di fila, si ha insonnia vera e propria e occorre parlarne con il medico di base.

**Auxologico ha un centro del sonno in Lombardia e un centro del sonno in Piemonte.**

## COMBATTERE L'INSONNIA A TAVOLA

La lotta contro l'insonnia comincia a tavola: **alimentarsi correttamente è fondamentale** ed è la prima regola per conciliare il sonno.

Per non incappare nei crampi notturni, **mangia grandi quantità di frutta e verdura** che contengono vitamine e sali minerali.

**Bere un bicchiere di latte** prima di andare a dormire ti aiuterà ad addormentarti: il latte contiene triptofano, amminoacido che influenza il livello della serotonina, il neurotrasmettitore che agevola il sonno.

**Evita pasti troppo pesanti o salati** per non svegliarti più volte durante la notte.

Dopo le 16, evita caffè, tè e in generale bevande che contengono caffeina e cioccolato: si tratta di sostanze stimolanti che, come pure la nicotina delle sigarette, rendono più difficile prendere sonno.



## STILI DI VITA CONTRO L'INSONNIA

L'**attività fisica** - ottima abitudine per mantenersi in salute - **influenza però il sonno se praticata in orari inadeguati**: in particolare è sconsigliato praticare sport dopo le 20:00 perché fa aumentare il livello di adrenalina nel sangue, con ripercussioni sul sonno.

Anche le condizioni ambientali in cui viviamo influenzano il sonno. Cellulari, tablet, televisori e computer ad esempio vanno spenti almeno un'ora prima di andare a letto: la luce prodotta da queste apparecchiature infatti fa calare il livello di melatonina, un ormone che ha un ruolo molto importante nel riequilibrare il ritmo sonno/veglia.

## I TRUCCHI PER DORMIRE MEGLIO

Per favorire il sonno dovresti dormire in una **stanza non troppo calda**, con una **temperatura tra i 18 e i 20 gradi**, e ben oscurata; viceversa, dovresti stare il più possibile alla luce durante il giorno. In questo modo si contribuisce alla stabilizzazione della secrezione della melatonina.

Prova a farti un **automassaggio alle tempie mezz'ora prima di addormentarti**: ti aiuterà a rilassare la mente.

Un altro ottimo stratagemma è quello di fare una **doccia calda la sera**: l'acqua calda dilata le vene, abbassa la pressione e favorisce il rilassamento.



## INSONNIA E FARMACI

**Quando l'insonnia diventa debilitante, si può valutare l'ipotesi della terapia farmacologica.** Gli ipnotici, comunemente detti sonniferi, sono i farmaci più comuni. Occorre però prenderli con estrema prudenza, nelle dosi indicate ed esclusivamente dietro prescrizione del medico specialista.

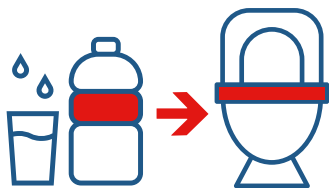
In primavera, a causare problemi di insonnia sono talvolta le allergie alle piante in fioritura: per risolvere il problema in questi casi basta un antistaminico.

## 7 CONSIGLI PER UN BUON SONNO



### SPEGNI SMARTPHONE E PC

Gli stimoli luminosi alterano il ritmo sonno-veglia



### PRIMA DI DORMIRE ASSUMI LIQUIDI CON MODERAZIONE

Non ti sveglierai per urinare!



### A CENA STAI LEGGERO

Così eviterai lunghe digestioni che disturbano il sonno



### LIMITA GLI ALCOLICI

Riducono la qualità del sonno



### NON FARE SPORT NELLE 3 ORE PRIMA DI DORMIRE

L'attività fisica stimola l'attività dei neuroni contrastando il rilassamento



### SII PUNTUALE

Cerca di coricarti alla stessa ora ogni sera



### PISOLINO POMERIDIANO

Non più di 30 minuti

# ALLERGIE



# ALLERGIE STAGIONALI



**Dott. Luca Catelli**

*Staff U.O. Immunologia, Allergologia e Reumatologia - Auxologico San Luca*

**L'allergia** (alimentare, cutanea, respiratoria, da contatto) è una **reazione eccessiva del sistema immunitario** che combatte contro sostanze presenti nell'ambiente e in natura, normalmente innocue, riconoscendole come nemiche. Questa risposta scatena, in alcune persone geneticamente predisposte, una **serie di processi infiammatori a carico di organi e tessuti**.

## I SINTOMI DELL'ALLERGIA

- **Irritazione e lacrimazione;**
- **rinite** (naso che cola) o naso chiuso;
- **difficoltà respiratoria** (asma);
- **prurito o arrossamenti cutanei** (orticaria, dermatite atopica);
- **prurito al palato** dopo aver mangiato frutta e verdura cruda, dolori addominali, diarrea.

## QUALI SONO LE CAUSE PIÙ FREQUENTI DI ALLERGIA?

- **Polline di alberi, graminacee o altre erbe;**
- **acari** della polvere di casa;
- **muffe;**
- **peli e forfora di animali;**
- **veleno di api, vespe, calabroni** (imenotteri).



## ALLERGIE E STAGIONI

La comparsa dei sintomi può essere limitata tuttavia ad alcune stagioni.

Per i pazienti che soffrono di allergia al polline la primavera e l'estate sono le stagioni che determinano un maggior numero di sintomi. Ad esempio in **febbraio-marzo**, per via dell'elevata quantità di polline di betulla, di nocciolo o di ontano, oppure da marzo a settembre nel periodo di fioritura delle graminacee o ancora da agosto ad ottobre nel periodo di fioritura dell'ambrosia, è frequente lo **scatenarsi di reazioni allergiche**.

**I pazienti sensibili alle muffe** invece possono accusare disturbi respiratori soprattutto nelle stagioni caldo-umide, quando grandi quantità di spore si possono ritrovare anche nelle case grazie alla presenza di piante, o in ambienti umidi o poco areati come cucina e bagno.



## COME SI DIAGNOSTICA L'ALLERGIA?

La diagnosi di allergia (alimentare, cutanea, respiratoria, da contatto), **deve essere riscontrata da un medico specializzato in allergologia**: il medico, raccogliendo la storia clinica e la presenza di sintomi spesso associati a un problema di allergia, decide quali test effettuare per confermare il sospetto clinico di oculorinite o asma allergica.

## ALLERGIE TRATTATE

- ISAC Test (prelievo del sangue che consente di identificare gli anticorpi verso 112 sostanze);
- Prick test;
- Patch test;
- Rast test;
- prove di funzionalità respiratoria (spirometria);
- test di bronco-reversibilità farmacologica con broncodilatatore;
- test di broncoprovocazione con metacolina per porre diagnosi di asma in pazienti con spirometria nella norma.

## TRATTAMENTI PER L'ALLERGIA

**Esistono diversi farmaci per alleviare** i sintomi dell'allergia che devono essere prescritti dal medico sulla base della visita e dei test effettuati.

I farmaci più utilizzati sono gli **antistaminici**, disponibili in compresse o come spray nasali o colliri, e i cortisonici, soprattutto spray nasali efficaci nell'ostruzione nasale. Queste terapie però non modificano la storia naturale della patologia allergica.

L'**unica terapia** in grado di curare la causa della malattia allergica e di modificare la progressione dei sintomi respiratori prevenendo la comparsa di complicanze più gravi come l'asma, è la **terapia desensibilizzante**.

Esistono **due vie per la somministrazione** dell'immunoterapia:

- **Sublinguale (via orale)**  
L'allergene viene trattenuto sotto la lingua per circa 2 minuti e successivamente ingoiato. Le dosi vengono incrementate gradualmente e vengono di solito assunte giornalmente per alcuni mesi prima e durante la stagione pollinica, per un periodo di 3 anni.
- **Sottocutanea (via iniettiva)**  
Gli allergeni vengono iniettati per via sottocutanea inizialmente ogni 7-14 giorni e poi una volta al mese, a dosi sempre maggiori, sino a una dose massima che varia a seconda della terapia prescritta. Anche questa terapia deve essere proseguita per un periodo di 3 anni consecutivi.



# ISAC TEST



**Dott. Luca Catelli**

Staff U.O. Immunologia, Allergologia e Reumatologia - Auxologico San Luca

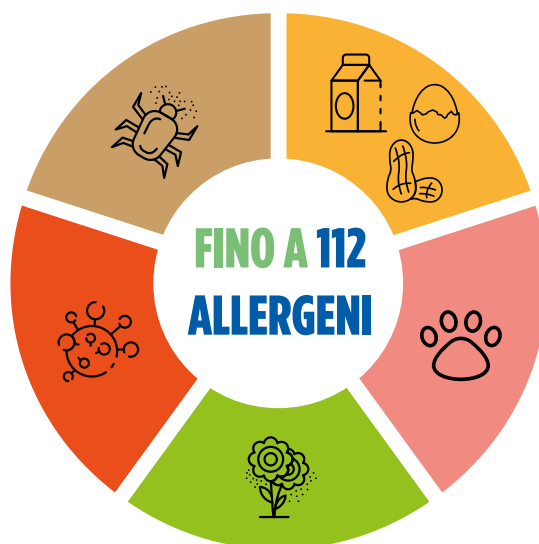
Potresti soffrire di un'**allergia** senza nemmeno saperlo: scoprire anticorpi specifici nel sangue aiuta a identificare una sensibilizzazione verso le sostanze responsabili dell'allergia. ISAC consente di analizzare **fino a 112 sostanze con un prelievo di sangue**.

## ISAC TEST: A COSA SERVE?

ISAC (acronimo di Immuno Solid-phase Allergen Chip) è un **esame del sangue** basato sulle nanotecnologie **in grado di identificare fino a 112 allergeni** a cui una persona può risultare allergica.

Il test è **facile, sicuro e affidabile** e si effettua in un'unica volta.

ISAC è un esame di terzo livello (dopo i RAST, che sono test di secondo livello) e **va sempre richiesto da uno specialista Allergologo** che potrà poi dare la corretta interpretazione del risultato, correlando questo con la sintomatologia clinica del paziente.



## QUALI COMPONENTI SONO INCLUSE?

L'identificazione di componenti allergeniche comprende:

- **Alimenti:** uova, latte di mucca, carote, sedano, pesche, mele, grano, gamberetti, arachidi, nocciole, frumento etc...;
- **piante:** polline di erbe, arbusti ed alberi;
- **animali:** cani, gatti ecc;
- **muffe:** Aspergillo, Alternaria ecc;
- **acari della polvere;**
- **lattice.**

## COME SI SVOLGE?

Per effettuare il test è sufficiente sottoporsi a un **semplice prelievo di sangue**.

L'ISAC Test permette l'identificazione dei componenti individuali che scatenano l'allergia, **evitando il contatto diretto fra le sostanze esaminate**, come accade normalmente con un classico test cutaneo che attualmente viene effettuato con estratti solo parzialmente purificati, eliminando gli eventuali rischi per il paziente.

**Il referto offre un commento personalizzato** in base agli esiti ottenuti permettendo una facile ed esaustiva interpretazione dei risultati.

## QUALI SONO I VANTAGGI?

- Consente un'analisi di 112 componenti allergeniche derivanti da **51 fonti allergeniche in un unico dosaggio**;
- **sono sufficienti 30 µl di siero** del paziente per testare tutte le 112 componenti allergeniche;
- **molto indicato in pediatria** in quanto richiede un piccolissimo quantitativo di sangue (solo 30 µl di siero);
- **non è soggetto a stagionalità**;
- è effettuabile a **ogni età**;
- **non è influenzato da terapie farmacologiche** in corso che quindi non devono essere sospese;
- permette di **confermare o escludere** le principali allergie respiratorie o alimentari;
- **elevata affidabilità** grazie alle analisi ripetute intrinseche e ai controlli di qualità;
- è un prodotto **Certificato secondo le Normative Europee** (EU directive 98/79/EC).

Inoltre i risultati vengono presentati in un **report riassuntivo** e commentato di facile consultazione con una chiara e immediata visione del profilo delle sensibilizzazioni e cross reattività per una decisione diagnostica immediata.

## FA AL CASO MIO?

Prendiamo l'**esempio delle allergie alimentari**. La diagnosi di allergie alimentari può essere fatta facilmente solo nei rari casi in cui è molto evidente: se dopo aver mangiato un'arachide in pochi minuti ci si gonfia, difficile avere dubbi. In tutti gli altri casi bisogna valutare la storia clinica e sottoporsi a test diagnostici.

**ISAC permette di individuare con precisione la proteina a cui si è allergici**, con implicazioni importanti per chi, ad esempio, non tollera sostanze vegetali. Chi infatti è allergico alle profiline, allergeni condivisi da frutta, verdura e pollini, ha sintomi soprattutto locali come pizzicore e gonfiore alla bocca e non ha problemi mangiando i vegetali cotti; gli allergici alle proteine LTP di frutta e verdura, invece, possono andare più facilmente incontro a uno **shock anafilattico** e sono a rischio anche nel consumare i vegetali cotti.

**Sapere con precisione** qual è la proteina allergizzante dà, perciò, indicazioni sulle eventuali allergie "crociate", sulla gravità del problema e sulla probabilità che si mantenga a lungo, senza possibilità di arrivare a una tolleranza.

Un esempio per le allergie inalanti è rappresentato dai pazienti che reagiscono al polline di betulla, molto spesso sono allergici a cibi che contengono sostanze simili come mele, carote e sedano.

La sensibilizzazione crociata nascosta fra componenti correlate, ma con diversa provenienza, può essere rilevata in un solo passaggio con ISAC.



# MOVIMENTO



# LA SALUTE IN MOVIMENTO



**Dott.ssa Raffaella Canello**

*Nutrizionista, Servizio Lifestyle Medicine e Centro Obesità*

**Dieta e movimento sono spesso considerati come due aspetti distinti** e indipendenti di ciò che indichiamo come “corretti stili di vita” mentre sono tra loro strettamente connessi.

Entrambi concorrono positivamente a mantenere un **buono stato di salute** e ridurre il rischio malattia.

Un'attività semplice come il **cammino** e una dieta bilanciata ci aiutano a mantenere la salute, una corretta richiesta energetica e un peso stabile nel tempo: **un peso stabile è già un buon indicatore di salute.**

## I BENEFICI DEL CAMMINARE

Camminare fa bruciare calorie e tonifica e **mantiene i muscoli**, la componente “magra” del peso corporeo.

**Sono sufficienti 30 minuti al giorno** di camminata per ottenere un beneficio.

Ma quali sono i corretti principi di una sana alimentazione e idratazione, associate a una attività fisica moderata come il walking?

**I chilogrammi di peso che vediamo sulla bilancia sono la somma di acqua, massa magra muscolare e grasso corporeo.**

Fisiologicamente dopo i cinquant'anni il corpo umano tende a perdere massa magra muscolare e ad aumentare la controparte grassa anche se il peso non varia significativamente: sono i comparti corporei che cambiano.

**Fa parte dell'invecchiamento.**



## ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO: LA RICETTA VINCENTE

**Camminare aiuta a prevenire parte della perdita muscolare** che si verifica anche quando si perde peso.

Una **dieta ipocalorica bilanciata** deve essere sempre accompagnata dalla giusta quota di attività fisica di tipo aerobico, come il cammino, proprio per contrastare questi meccanismi.

Chi è a dieta deve stare molto **attento a monitorare l'andamento del calo** ed essere sicuro di dimagrire, cioè perdere selettivamente l'eccesso di massa grassa, limitando la disidratazione (perdita di acqua corporea) o peggio il deperimento (perdita di massa magra muscolare).

A tal fine è importante che la dieta sia bilanciata:

- **cereali di tipo integrale;**
- **una fonte proteica** (vedi sotto);
- **grassi preferenzialmente vegetali** mono e poli insaturi;
- **zuccheri semplici con moderazione** (bastano anche due frutti al giorno).

**Fare attenzione alla quota proteica:** le proteine contenute nelle pietanze ci aiutano a mantenere il trofismo muscolare così come il movimento.

Sono **buone fonti proteiche**:

- carne;
- pesce;
- uova;
- legumi;
- latticini e derivati.

Ma attenzione a **non esagerare con le proteine**, per non compromettere la salute di reni e fegato.

**Importantissima l'idratazione:** se la pratica del cammino si prolunga nella giornata (oltre i 30 minuti continuativi) portare con se uno zainetto leggero con una bottiglia di acqua da assumere a piccoli sorsi durante il cammino anche per prevenire la sete, già sintomo di disidratazione».



A stylized illustration of a spring landscape. The background is a light blue sky with two small, white, fluffy clouds. Below the sky is a green hill with some small, white, tuft-like details. The foreground is a dark blue area with a pattern of small, white, tuft-like details. The text "BUONA PRIMAVERA" is written in a green, sans-serif font, centered on the hill. The left and right sides of the image are decorated with various spring flowers and foliage. On the left, there are pink cherry blossoms, a blue tulip, and a branch with white blossoms. On the right, there are pink cherry blossoms, a blue tulip, and a branch with white blossoms.

# BUONA PRIMAVERA

[www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)