



salute→puntomalattie

# Allergie, 16 italiani su 100 ne soffrono. Le regole per prevenirle

**Sedici italiani su cento soffrono di allergie respiratorie.** È quanto emerge da un'indagine promossa da ASSOSALUTE (Associazione nazionale farmaci di automedicazione), che ha intervistato mille persone di età compresa tra i 18 e i 64 anni. Dall'analisi è emerso che il 16% delle persone soffre di rinite allergica ogni primavera. Inoltre, quasi il 40% degli intervistati ha dichiarato di non riuscire a dormire bene la notte, il 28,3% di avere difficoltà a concentrarsi e il 26% addirittura **rinuncia a stare all'aria aperta**. Ma non è possibile chiudersi in casa per tutto il periodo primaverile: osservare le seguenti regole potrebbe, invece, risultare utile per prevenire l'insorgenza delle allergie.

1. Consultare regolarmente le **informazioni sui pollini** presenti nell'aria della propria località di residenza.
2. Evitare di uscire all'aperto nelle ore di maggiore **concentrazione pollinica** o nelle fasi iniziali di un temporale.
3. **Sottrarsi alle gite** o alle passeggiate in campagna nel periodo di fioritura delle piante nocive.
4. Stare lontani da parchi e giardini. Quando si è all'aperto, indossare **occhiali da sole e sciarpa** per proteggere occhi, naso e bocca.
5. Non viaggiare in auto o in treno con i **finestrini aperti**.
6. Se in auto si usa il condizionatore, utilizzare un **filtro antipolline**.
7. Fare attenzione agli **sport all'aperto** e all'areazione dei locali della propria abitazione.
8. Evitare, se possibile, di andare in giro in motorino per **non respirare troppo smog** - l'inquinamento aggrava le infezioni respiratorie.

Foto: © DoraZett - Fotolia.com

di Nadia Comerci s.p.

Data: 11/03/2015

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alcune foto presenti su Salute24 sono state prese da Internet, e quindi valutate di pubblico dominio.

Se i soggetti o gli autori sono contrari alla pubblicazione, non avranno che da segnalarlo alla redazione che provvederà prontamente alla rimozione delle immagini utilizzate.

Le informazioni all'interno di Salute24 sono relative ai farmaci venduti in Italia.

Tali informazioni sono da considerarsi ad esclusivo uso informativo e non possono essere usate a fini diagnostici o terapeutici e non devono intendersi come consiglio per una diagnosi o per una terapia. Prima di acquistare qualsiasi prodotto, o di interrompere qualsiasi trattamento, bisogna sempre rivolgersi a un medico. Le informazioni non trattano tutte le indicazioni, controindicazioni, interazioni o effetti collaterali possibili dei medicinali e possono non essere aggiornate. Salute24 non assume responsabilità per inesattezze eventualmente presenti e rimanda, quale autorità competente per tale materia, alle note Aifa relative alle prescrizioni per maggiori dettagli.

Durante la navigazione in Salute24 vengono raccolti in maniera anonima, alcuni dati, quali l'Internet Service Provider utilizzato dall'utente per la connessione ad Internet, il suo browser, il tipo di sistema operativo.

Nelle pagine web di Salute24 sono presenti dei banner pubblicitari. L'agenzia concessionaria della pubblicità può utilizzare cookies o altre tecnologie per misurare e migliorare le proprie campagne pubblicitarie anche su questo portale. In particolare potrà avvenire, durante la navigazione la raccolta di informazioni in forma anonima, come data e ora e tipo di banner mostrato e l'indirizzo IP.