

ALLERGIE: COME RICONOSCKERLE NEL BAMBINO

*adattamento e traduzione di Andrea Di Chiara, Odontoiatra
Ortopedia Cranio-Cervico-Mandibolare e
Terapia Ortopedica Dentale delle Disfunzioni Posturali*

Presidente di AIPRO – Associazione Italiana per la Prevenzione della Respirazione Orale

Cosa sono esattamente le allergie ?

Secondo il Dr. Leo Galland, Direttore della Fondazione per la Medicina Integrata di New York, che si occupa di stati patologici di origine ambientale, “allergia” non è un termine scientifico ma dovrebbe significare “reattività alterata”.

In generale, gli allergologi sono d'accordo nel sostenere che quando vengono coinvolti anticorpi chiamati Ig E, l'ipersensibilità ad un certo cibo di quel tale individuo può dirsi allergia. Se viene coinvolto qualche altro meccanismo immunitario, che metta in gioco le Ig G ad esempio, alcuni allergologi parlerebbero di allergia ma altri no.

Il termine “intolleranza” implica che nella comparsa del fenomeno è implicato un enzima ma non il sistema immunitario.

Ad esempio, l'intolleranza al lattosio _ ossia l'incapacità di digerire lo zucchero presente naturalmente nel latte, che è causa di gonfiori, crampi addominali e diarrea _ è intolleranza in quanto l'enzima lattasi, che digerisce il lattosio, non viene prodotto dall'organismo dell'individuo.

Galland sostiene che, se impieghiamo il termine “allergia” nel senso più ampio, vi è una serie di patologie non allergiche in cui le allergie alimentari possono ciononostante avere un ruolo.

Per esempio, studi controllati hanno dimostrato che il 40 – 45 % dei pazienti affetti da artrite reumatoide sono disturbati da alcuni cibi. Questa loro reazione non coinvolge le Ig E, pertanto non può essere definita propriamente allergia alimentare, ma è un'intolleranza a quei cibi, finisce per causare infiammazione, e quindi potrebbe essere definita di fatto allergia.

Galland ritiene che le Ig G possano avere un ruolo nelle allergie, ma è anche uno dei tanti a sostenere che i test per le allergie Ig G – mediate non siano validi.

SINTOMI STRANI MA CARATTERISTICI

Dà un'occhiata a tuo figlio, seriamente, con attenzione. Nei bambini o negli adulti che manifestano allergie spesso si osservano cambiamenti fisici:

- a volte, il bambino emette rumori caratteristici; può aver bisogno spesso di schiarirsi la voce. Quest'ultima caratteristica è tipica, in particolare,

dell'ipersensibilità al latte e ai suoi derivati. Alcune mamme denunciano il fatto che questi bimbi producono strani rumori a casa o a scuola. Alcuni di loro piagnucolano o ripetono in continuazione le stesse cose.

- Alcuni bambini o adulti, in seguito al contatto con cibi o prodotti chimici cui sono ipersensibili, possono manifestare raucedine o arrossamento delle orecchie o delle guance.
- Altri sintomi possibili sono il parlare rapidamente o in maniera indistinguibile.

ALLERGIE E IPERATTIVITA', LIVELLO DI ATTENZIONE, CAMBIAMENTI DI UMORE

Le allergie possono compromettere o alterare le capacità di apprendimento dei bambini.

Alcuni tipi di "iperattività", di incapacità a mantenere nel tempo l'attenzione (sulla lavagna, ad esempio) e i cambiamenti d'umore sono causati o quantomeno si manifestano in concomitanza con stati allergici e intolleranze alimentari o ad altri fattori ambientali.

Per questo, prima di etichettare come "somaro" un bambino con difficoltà di apprendimento o disordini comportamentali, bisognerebbe assicurarsi, per quanto possa sembrare strano, che ciò non sia la manifestazione di un problema metabolico come l'allergia.

CAMBIAMENTI NELLA CAPACITA' DI SCRIVERE E DISEGNARE

Il modo di scrivere e disegnare di un bambino può fornire importanti informazioni sul suo stato di salute psicofisica generale.

Cambiamenti improvvisi nelle modalità di scrittura o disegno sono spesso legati a esposizioni ad agenti chimici ambientali quali polveri, muffe, pollini, oppure a cibi e bevande allergizzanti.

I TEMPI DI REAZIONE

Gli effetti di odori allergizzanti, quali profumi o solventi chimici, tendono a manifestarsi nel giro di secondi o pochissimi minuti.

Le reazioni allergiche a cibi, invece, necessitano dai 15 ai 60 minuti per diventare apparenti. Anche la reazione a polveri o muffe di solito avviene nel giro di un'ora.

SINTOMI TIPICI

I genitori possono individuare la causa del fenomeno allergico semplicemente ricostruendo cosa è successo al bambino nell'ora precedente. Ad esempio:

- se si manifestano un arrossamento dei lobi delle orecchie, oppure un mal di testa, oppure una frenesia alle gambe mezz'ora dopo il pasto, allora è logico ritenere che si tratti di un'allergia alimentare;

- se il problema è un eczema, date un'occhiata alle pieghe cutanee delle braccia e delle gambe: queste aree di solito diventano rosse e prurono durante i pasti o immediatamente dopo contatto con polvere, muffe o certi cibi. Il vero rash cutaneo, però, non si sviluppa prima del giorno dopo. Da sospettare allergie alimentari anche quando il bambino lamenta un qualsiasi disturbo intestinale dopo aver mangiato.

- se si osservano occhiaie o dolori muscolari ogni volta che il bambino a scuola fa ginnastica, oppure maneggia colori o agenti chimici, oppure dopo la doccia, è da sospettarsi una reazione ad agenti chimici. Se invece questi sintomi si rendessero visibili dopo che ha giocato su un prato tagliato da poco, si tratterà di sensibilità a pollini presenti nel prato stesso.

- Se il naso diventa pruriginoso e gocciolante, o se peggiorano i sintomi dell'asma o della tosse dopo che il bimbo si è rotolato su materassini da ginnastica o su un vecchio tappeto, la causa può essere polvere, muffe o entrambi.
- Se il bambino diventa come selvaggio e incontrollabile, con un particolare sguardo perso nel vuoto, magari dopo essere uscito da un bagno che profuma di essenze profumate per il corpo, deodoranti o disinfettanti, allora è il caso di sospettare agenti chimici come allergizzanti.
- I genitori in particolare devono allenarsi nell'osservare occhiaie (che possono essere nere, blu o rosa), lobi delle orecchie arrossati (a volte tanto bollenti che ci vuole il ghiaccio per far provare sollievo al bambino), sfregamenti del naso, graffi sulla pelle (per il prurito), frenesia alle gambe, sbadigli frequenti e vari rumori tipo schiarirsi la gola.
- Piccole rughe orizzontali sotto gli occhi sono tipiche dei bimbi allergici, soprattutto di quelli affetti da eczema. Guance rosse più del normale possono capitare occasionalmente a chiunque, ma sono caratteristiche in particolare di bambini allergici tra i 2 e i 4 anni, e di donne adulte affette da allergie alimentari e ad agenti chimici.
- Tic e movimenti facciali incontrollati, gambe sempre in movimento, spasmi muscolari tali da provocare anche dolori possono trovare origine in allergie a cibi, muffe, agenti chimici, profumi sintetici.
- L'orticaria, che può somigliare a punture di zanzara, è spesso causata da cibi, polvere, muffe o agenti chimici
- Rash cutanei più generalizzati possono essere causati da infezioni croniche da miceti (spesso in seguito a terapie prolungate con antibiotici), da contatto con la formaldeide presente su abiti o lenzuola di poliestere, oppure con alcuni componenti chimici presenti nel detersivo della lavanderia o nell'ammorbidente.

- Dolori allo stomaco, flatulenze, nausea, diarrea, costipazione o alitosi sono di solito concomitanti con allergie a cibi o bevande.
- I mal di testa ricorrenti sono un altro comunissimo sintomo di allergia.
- L'aggressività improvvisa e immotivata sia nei bambini che negli adulti può anch'essa essere manifestazione di allergia. È spesso associata a lobi arrossati, frenesia alle gambe, occhiaie.
- La crescita di funghi (sulla lingua, che diventa ricoperta da una patina bianca) può essere causata da terapie prolungate a base di antibiotici, magari impiegati a lungo termine per tenere sotto controllo otiti o tonsilliti. La lingua ricoperta da patina bianca è diversa dalla cosiddetta "lingua a carta geografica", che può indicare un'allergia alimentari in adulti o bambini.
- Infine, un addome gonfio può essere rivelatore di un qualche problema, come allergie alimentari o altri disordini digestivi, ad esempio infezioni fungine croniche o presenza di parassiti. Quest'ultima eventualità può accompagnarsi ad alterazioni comportamentali e difficoltà di apprendimento.

ISTAMINA

L'istamina è un neuromediatore noto principalmente per la sua implicazione nelle attività infiammatorie (antibatteriche, antivirali ecc.).

Meno pubblicizzata è la sua azione metabolica nel caso in cui le scorte d'acqua di alcuni organi-chiave si riducano.

In caso di disidratazione l'istamina assicura che tali organi-chiave (anzitutto cervello, poi polmoni, fegato, reni e ghiandole, infine muscoli, ossa e pelle) abbiano una sufficiente quantità d'acqua per funzionare adeguatamente.

Se l'acqua è insufficiente , verrà ridistribuita a partire da quelle zone del corpo che ne hanno in abbondanza o in eccesso.

La disidratazione cronica può richiedere un eccessivo impiego metabolico dell'istamina.

Per livelli normali di idratazione, l'organismo svolge le attività infiammatorie a livelli quasi impercettibili.

In caso di disidratazione cronica, per la necessità di dover rendere sufficiente il quantitativo d'acqua in zone del corpo, appunto, disidratate, il sistema immunitario attiverà un insieme di cellule che rilasceranno una quantità esagerata di istamina.

Ciò può far insorgere sintomi che possono essere male interpretati come segni di altre patologie, quali allergie, asma, dispepsia, colite, costipazione, artrite reumatoide e dolori vari, tra cui emicranie e mal di testa.

È un caso, dunque, che l'istamina sia contemporaneamente un noto mediatore nelle reazioni allergiche e infiammatorie? Verrebbe da pensare che gli allergici siano probabilmente dei disidratati cronici...

Una grande quantità d'acqua viene eliminata dai polmoni attraverso la respirazione come vapore. L'istamina, che controlla anche la contrazione della muscolatura bronchiale, può essere impiegata dall'organismo per ridurre la perdita d'acqua come vapore espirato attraverso la contrazione della muscolatura bronchiale (asma...).

Informazione interessante: il contenuto in potassio del succo d'arancia è elevato. Alti quantitativi di potassio nel corpo possono promuovere un eccessivo rilascio di istamina. *Non eccedere con il succo d'arancia, soprattutto negli asmatici...*

LE ALLERGIE PIU' COMUNI

Allergie e intolleranze alimentari sono più comuni di quanto non si creda. Ecco la lista dei principali fattori allergizzanti.

- latte e derivati
- uova
- frutti di mare
- grano e suoi prodotti
- soia e i suoi derivati
- animali domestici
- muffe
- coloranti artificiali e conservanti per alimenti
- dolcificanti artificiali (aspartame)
- acari della polvere
- caffeina
- fumo di tabacco.

Lo zucchero bianco (saccarosio) funziona come induttore di alterazioni comportamentali e iperattività molto più di altri alimenti.

Titolo originale: "Allergies" su www.causeof.org

BIBLIOGRAFIA

- Dangers of Chronic Dehydration by Albert Grazia, M.S., N.D.
- F. Batmanghelidj, M.D., Your Body's Many Cries for Water, 2nd ed. Global Health Solutions, 1995.
- WebMD: Multiple Chemical Sensitivity
- Chemical Sensitivity: It's a Serious Problem More Often Than You Think!!! by Adrienne Buffaloe, MD