



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA **ALLERGIE RESPIRATORIE**

SEMPRE PIÙ DIFFUSE E CON STAGIONI SEMPRE PIÙ LUNGHE E ANTICIPATE

Nel 2026 si conferma la tendenza degli ultimi anni: i pollini arrivano fino a oltre un mese prima

Cosa sta cambiando e come proteggersi se si è allergici?

Milano, 20 marzo 2026 – La primavera, per molti, è sinonimo di clima mite e natura che rifiorisce. Per milioni di italiani, però, segna anche l'inizio della stagione delle allergie respiratorie. Un appuntamento ormai sempre più precoce e prolungato che non rispetta più i calendari tradizionali: l'inizio delle pollinosi è anticipato, la durata si prolunga per diversi mesi e l'intensità dei sintomi delle riniti allergiche stagionali risulta spesso maggiore, con un impatto significativo sulla qualità della vita delle persone allergiche.

Nel 2025, gli esperti hanno registrato la presenza di pollini con un anticipo di circa **45 giorni** rispetto al consueto¹. Questo significa che chi soffre di rinite o congiuntivite allergica deve fare i conti con fastidi che si protraggono per mesi, anche oltre l'estate.

Negli ultimi anni si è osservato infatti che le stagioni polliniche si sono allungate in modo consistente. Oggi, la presenza di pollini nell'aria può cominciare già a febbraio e protrarsi fino all'autunno inoltrato. Questo significa che chi soffre di allergie deve fare i conti con sintomi che si manifestano per gran parte dell'anno, senza più un periodo di pausa. Alcune piante, come l'ambrosia, sono particolarmente problematiche perché producono grandi quantità di pollini altamente allergenici. Questo prolunga l'esposizione e rende più difficoltoso il controllo dei sintomi.

E non è solo una questione di durata ma anche di incidenza: i sintomi delle riniti allergiche stagionali oggi tendono a manifestarsi anche in chi non è mai stato allergico: quasi **1 italiano su 3** – il **28%** della popolazione – convive con sintomi allergici significativi. Un dato significativo che diventa allarmante se si pensa che,

¹ Dati SIAAIC, Società Italiana di Allergologia, Asma ed Immunologia Clinica



secondo gli esperti, questa percentuale potrebbe crescere ulteriormente, fino a toccare il **40% entro il 2030²**. Quali le cause di questo incremento?

PERCHÉ LE ALLERGIE RESPIRATORIE SONO IN AUMENTO

L'aumento delle allergie respiratorie è strettamente legato ai cambiamenti ambientali e climatici. Diversi studi scientifici dimostrano, infatti, che il cambiamento climatico e l'inquinamento atmosferico stanno giocando un ruolo sempre più rilevante nell'allargare la platea dei soggetti colpiti dai sintomi delle allergie respiratorie. Le temperature più alte e l'aumento della concentrazione di CO₂ stanno infatti alterando i cicli naturali delle piante, favorendo la produzione di pollini in quantità maggiori e anticipando l'inizio della loro diffusione.

L'inquinamento atmosferico contribuisce a intensificare gli effetti allergizzanti dei pollini, rendendoli più aggressivi per le vie respiratorie. Inoltre, le polveri sottili e gli agenti inquinanti presenti nelle aree urbane si combinano con i pollini, aumentando il rischio di reazioni allergiche anche in persone che non avevano mai sofferto di questi disturbi in precedenza. Questo spiega perché l'incidenza delle allergie respiratorie è maggiore nelle città rispetto alle aree rurali, dove l'aria è generalmente più pulita.

L'IMPATTO DELLE ALLERGIE RESPIRATORIE SULLA VITA QUOTIDIANA

Le allergie respiratorie possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita. I sintomi più comuni, come starnuti frequenti, naso chiuso, prurito e arrossamento oculare, fotofobia e, a volte vere e proprie difficoltà respiratorie, possono interferire con le attività quotidiane di studio e lavoro e interferire con sonno. Ad esempio, chi soffre di rinite allergica potrebbe avere difficoltà a concentrarsi sul lavoro o in classe, a causa del continuo disagio provocato dai sintomi. Questo può tradursi in una riduzione della produttività o nell'incapacità di svolgere al meglio le proprie attività. Inoltre, le allergie non trattate possono peggiorare nel tempo, aumentando il rischio di sviluppare patologie croniche come l'asma.

CHI È PIÙ A RISCHIO?

Le allergie respiratorie colpiscono persone di tutte le età, ma alcuni gruppi sono più vulnerabili. I bambini, ad esempio, sono particolarmente esposti: negli ultimi anni è stato registrato un aumento significativo delle allergie respiratorie in età pediatrica, con conseguenze che possono influire negativamente sul benessere e lo sviluppo dei più piccoli. Anche chi vive in aree urbane densamente popolate

² Dati SIAAIC, Società Italiana di Allergologia, Asma ed Immunologia Clinica

è maggiormente a rischio: l'esposizione allo smog, alle polveri sottili e al calore urbano crea un ambiente ideale per il peggioramento dei sintomi allergici. Non sorprende che la prevalenza di allergie respiratorie sia molto più alta nelle città rispetto alle zone rurali.

CONSIGLI: COME GESTIRE LE ALLERGIE NELLA VITA QUOTIDIANA

Per affrontare al meglio la stagione allergica e ridurre l'impatto dei sintomi sulla vita quotidiana, ASSOSALUTE, Associazione nazionale farmaci di automedicazione (parte di Federchimica) raccomanda alcune semplici strategie:

1. Monitorare i bollettini pollinici e fare attenzione al meteo

Una delle azioni più semplici ma efficaci per gestire al meglio i sintomi delle allergie respiratorie è monitorare regolarmente i bollettini pollinici. Consultare le previsioni aiuta a identificare i momenti con maggior concentrazione di pollini nell'aria, permettendo di adottare comportamenti preventivi, come evitare passeggiate all'aperto durante i picchi o pianificare attività indoor. Esistono oggi applicazioni e siti dedicati che forniscono aggiornamenti in tempo reale sulla concentrazione di pollini nelle varie Regioni italiane.

2. Migliorare la qualità dell'aria in casa.

La casa può diventare un rifugio sicuro durante la stagione allergica, ma è importante prestare attenzione alla qualità dell'aria negli ambienti casalinghi: arieggiare è fondamentale per ridurre l'accumulo di umidità, ma è preferibile farlo nelle ore meno critiche della giornata, quando la concentrazione di pollini è più bassa (ad esempio, la sera tardi o dopo una pioggia). Inoltre, limitare la presenza di inquinanti indoor, come fumo di sigaretta, è essenziale per minimizzare ulteriori elementi capaci di favorire l'irritazione delle vie respiratorie.

3. Curare l'igiene personale.

I pollini tendono ad accumularsi sui vestiti, sui capelli e sulla pelle, aumentando l'esposizione anche quando si rientra in casa. Per questo motivo, è consigliato fare una doccia e cambiare gli abiti dopo essere stati all'aperto, in modo da rimuovere i pollini e ridurre i sintomi. Anche lavare regolarmente le lenzuola e utilizzare accorgimenti come fodere anti-acaro per cuscini e materassi può contribuire a creare un ambiente più salubre per chi soffre di allergie.

4. Diagnostica corretta

Per una prima diagnosi è sempre opportuno un consulto con il medico di medicina generale che, se il quadro clinico è riferibile all'allergia respiratoria, potrà indirizzare all'allergologo per individuarne la causa e definire poi la terapia farmacologica più idonea o, in caso di situazioni gravi, per indirizzare verso l'immunoterapia specifica.

5. Seguire correttamente le terapie indicate dal medico e dal farmacista.

Quando si sa di essere allergici, si impara a riconoscere col tempo i segnali della rinite e a gestirli. I farmaci di automedicazione, contraddistinti dal bollino rosso che sorride sulla confezione, possono essere utilizzati non appena compaiono i primi sintomi. L'utilizzo dei farmaci da banco, disponibili senza prescrizione, rappresenta una delle strategie più efficaci per la gestione della sintomatologia: se usati tempestivamente, possono aiutare a prevenire il peggioramento della condizione garantendo un efficace controllo dei disturbi allergici.

Questi medicinali sono disponibili in diverse formulazioni, come compresse, spray nasali o colliri, per adattarsi alle esigenze specifiche di ogni paziente.

- a. **Antistaminici per via orale:** Utili per ridurre sintomi come starnuti, prurito e naso che cola.
- b. **Spray nasali cortisonici:** Indispensabili per combattere la congestione nasale e ridurre l'infiammazione delle mucose. Sono particolarmente efficaci se utilizzati in combinazione con antistaminici.
- c. **Colliri antiallergici:** Indicati per alleviare i sintomi della congiuntivite allergica sovente associata alla rinite quali prurito, arrossamento e lacrimazione e fotofobia.
- d. **Spray nasali antistaminici:** Ideali per un sollievo rapido dai sintomi allergici locali, come prurito, naso che cola e starnuti. Agiscono bloccando l'istamina direttamente nelle mucose nasali.

Gli esperti sottolineano l'importanza di seguire le indicazioni riportate nei foglietti illustrativi e di consultare il proprio farmacista in caso di dubbi, per un utilizzo corretto e responsabile.

6. Investire in informazione e prevenzione

Una maggiore consapevolezza sui fattori scatenanti le allergie e sulle strategie per prevenirle e gestirle al meglio è fondamentale per migliorare la qualità della vita delle persone allergiche. Inoltre, educare le persone sull'importanza di trattare tempestivamente le allergie può ridurre il rischio di complicazioni a lungo termine.

ASSOSALUTE sottolinea l'importanza di valutare criticamente le informazioni presenti sul web e i social dove la possibilità di incappare in fake news può generare confusione e portare a comportamenti errati e ricorda l'importanza di affidarsi a fonti attendibili, come i bollettini pollinici ufficiali e a rivolgersi al medico di famiglia o al farmacista in caso di necessità.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it