

SEI UNO

SPORTIVO

ALLERGICO

AGLI

IMENOTTERI?

ECCO COSA
PUOI FARE.



ALLERGIE E ATTIVITÀ SPORTIVA



È possibile fare attività sportiva essendo allergici, ma è necessario prendere delle disposizioni in accordo con il proprio **allergologo**.

Esistono delle soluzioni per non rinunciare la proprio sport e alla propria passione, ma è necessario **conoscere i propri rischi** e **rispettare alcune importanti regole**.



QUAL'È IL LEGAME FRA SPORT E REAZIONE ALLERGICA?



Quando pratichiamo sport la nostra respirazione diventa più rapida e profonda e questo comporta anche l'inalazione di una più grande quantità di allergeni presenti nell'aria, favorendo così l'apparizione dei sintomi allergici.

CONSIGLI PER PRATICARE UNO SPORT ESSENDO ALLERGICI

1

scaldarsi
progressivamente

2

adattare al proprio ritmo
l'intensità dello sforzo

3

idratarsi regolarmente

4

diminuire lo sforzo in
maniera progressiva

5

in caso di allergia
ai pollini, tenere
conto del calendario
pollinico e dei picchi di
inquinamento e nel caso
evitare l'attività fisica nel
bosco.



Prediligere come orari la mattina presto, la sera tardi, o dopo la pioggia quando i pollini sono meno presenti nell'aria.

TRE TIPOLOGIE DI TRATTAMENTO DELL'ALLERGIA



- 1** evitare al massimo il contatto con l'allergene
- 2** trattamento sintomatico tramite l'uso di antistaminici usati per calmare i sintomi
- 3** desensibilizzazione detta anche immunoterapia allergenica prescritta quando i primi due step non bastano più a controllare l'allergia ed è un trattamento destinato ad aumentare la tolleranza del sistema immunitario all'allergene.



PUNTURE DI IMENOTTERI E ATTIVITÀ FISICA



Con l'arrivo della bella stagione, mentre siamo intenti a svolgere attività fisica all'esterno ,può capitare di essere punti da api, vespe o calabroni

Quando questi insetti ci pungono, iniettano una certa quantità di veleno che il nostro organismo riconosce come sostanza estranea, e cerca quindi di reagire per arginarla.



COME SI RICONOSCONO I SINTOMI DI UNA PUNTURA?

In base alla sensibilità individuale i sintomi possono essere diversi:

- **manifestazione locale:** reazione cutanea con dolore e leggero fastidio nella sede della puntura che passa nel giro di 30-60 minuti.
- **reazione locale estesa** in cui il gonfiore in sede della puntura è superiore ai 10cm e tende ad aumentare nel giro di 24-48 ore
- **reazione sistemica:** coinvolgimento di tutto l'organismo con gravi reazioni di tipo anafilattico (necessaria visita allergologica con precise indicazioni sul comportamento da adottare nei casi di reazioni locali estese e sistemiche)

COME COMPORTARSI IN CASO DI PUNTURA?

Piccola curiosità importante:

Vespe e calabroni hanno un pungiglione liscio, quindi possono pungere, estrarre il pungiglione e volare via.

Le api hanno un pungiglione seghettato, che può restare infisso nella cute, pertanto l'ape, cercando di volare via, può non riuscire ad estrarre il pungiglione, che continua a contrarsi per iniettare tutto il veleno che contiene.

importante rimuovere rapidamente il pungiglione e l'annessa vescicola velenifera non strizzandola tra due dita per evitare di spremere tutto il veleno in essa contenuto, ma utilizzando il bordo dell'unghia per farla 'saltare' via.

1



Prima di iniziare l'attività fisica, utilizza spray repellenti per insetti sulla parte esposta.

2



Evitare l'uso di spray per capelli e cosmetici profumati e non indossare abiti larghi neri o dai colori brillanti (preferire il bianco e il verde) in quanto gli Imenotteri vengono attratti da tutto ciò che ricorda fiori colorati e profumati.

3



Mantenere la calma: in caso di puntura non ci si deve far prendere dal panico mai. Non utilizzare le braccia per allontanare gli imenotteri, e non compiere movimenti rapidi.

4



Fermarsi: Avere con sé una pomata al cortisone da applicare subito, per calmare l'infiammazione (dolore, rossore, gonfiore), ed eventualmente una compressa di antistaminico.

COSA FARE SE VENGO PUNTO DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA?

Se il soggetto viene punto mentre sta praticando attività sportiva, è opportuno fermarsi per una ventina di minuti, evitando quindi di

avere una vasodilatazione per il calore determinato dall'attività sportiva e una maggior frequenza cardiaca con maggior ricircolo di sangue nei tessuti.

Questo accorgimento serve per evitare che il veleno possa essere assorbito rapidamente nel circolo sanguigno e pertanto dare

reazioni più importanti.

Dopo una ventina di minuti, se non si sono verificate reazioni diverse dal semplice gonfiore locale, il soggetto può riprendere l'attività sportiva in modo poco intenso, giusto per permettergli di rientrare al domicilio.



CONOSCIAMO GLI IMENOTTERI

Aspetto molto importante è avere anche solo una minima conoscenza degli imenotteri aculeati, distinguere una reazione cutanea da una reazione allergica sistemica, valutare la sua gravità, comprendere quando è necessario avere a disposizione e come utilizzare l'adrenalina autoiniettabile, presidio salvavita, e conoscere in quali casi rivolgersi allo specialista allergologo.



APIS MELLIFERA

L'Apis mellifera, conosciuta comunemente come ape. Presente tutto l'anno. Le reazioni allergiche al veleno di api possono essere talmente gravi da provocare uno shock anafilattico con conseguenze a volte fatali.



BOMBUS TERRESTRIS

Nome comune: Bombo degli orti. Periodo di esposizione agli insetti: Tutto l'anno, eccetto il periodo invernale. Le reazioni allergiche al veleno di apidi possono essere talmente gravi da provocare uno shock anafilattico con conseguenze a volte fatali. Le allergie del veleno del Bombus terrestris, fino ad oggi sono risultate essere rare tra la popolazione.



VESPULA SPP EUROPEA

Vespa comune e Vespa di terra. Dal mese di Marzo al mese di Settembre/Ottobre. Le reazioni allergiche al veleno di vespidi possono essere talmente gravi da provocare uno shock anafilattico con conseguenze a volte fatali.



POLISTES DOMINULUS EUROPEO

Vespa cartonaia. Dal mese di Marzo al mese di Settembre/Ottobre. Le reazioni allergiche al veleno di vespidi possono essere talmente gravi da provocare uno shock anafilattico con conseguenze a volte fatali.



VESPA CRABRO

Calabrone. Dal mese di Marzo al mese di Settembre/Ottobre. L'esposizione avviene attraverso le punture dell'insetto provocato o minacciato. Le reazioni allergiche al veleno di vespidi possono essere talmente gravi da provocare uno shock anafilattico con conseguenze a volte fatali.





SOSTENIAMO LO SPORT



ProRock Outdoor
Guide Alpine
www.prorockoutdoor.it



Ultra Treail Mugello www.ultratrailmugello.it



Mugello GPRun
www.gprun.it



SwimRun Bilancino
www.bb-sea.com/swimrun

CONTATTACI per avere informazioni
su ospedali e allergologi

tel. +39 055 293 464
info@anallergo.it - www.anallergo.it

ANALLERGO 
IMMUNOTHERAPY RESEARCH