

Influenza e Apparato Respiratorio Occhi



FEXALLEGRA
10 compresse, 120 mg



FEXALLEGRA SPRAY NASALE
Flacone da 10 ml



ARTELAC SPLASH
12 pezzi

Energia e Umore



CARNIDYN PLUS
20 bustine



CARNIDYN PLUS
20 bustine, gusto passion fruit



POLASE SUPERMAG3
18 stick



POLASE SUPERMAG3
60 dosi 120gr

Marzo/aprile 2026

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

Posso aiutarti?

Scopri i nostri consigli per te



www.farmaciaexperta.it

Offerte valide nelle farmacie aderenti all'iniziativa e fino a esaurimento scorte. Sono farmaci tenere fuori dalla portata dei bambini. Per le indicazioni d'uso attenersi al foglietto illustrativo. I prezzi soggetti a sconto sono i prezzi al pubblico consigliati.

UniNetFarma

ALLERGIA STAGIONALE: COSA ASPETTARSI E COME PREPARARSI

Con l'arrivo della primavera tornano i pollini e, per molte persone, anche i sintomi della cosiddetta allergia stagionale. Si tratta di una reazione del sistema immunitario a sostanze normalmente innocue – come i pollini di graminacee, parietaria, betulla o olivo – che, una volta inalate, vengono “scambiate” per minacce. L'organismo risponde producendo istamina e altre molecole infiammatorie che provocano i disturbi tipici che le persone allergiche conoscono bene!

I sintomi più comuni

I sintomi dell'allergia stagionale possono essere lievi oppure più fastidiosi, fino a influire sulla qualità della vita. In generale, includono:

- Starnuti ripetuti
- Naso che cola o congestionato
- Prurito al naso, alla gola o agli occhi
- Lacrimazione e arrossamento oculare
- Tosse secca
- Stanchezza o difficoltà di concentrazione, spesso dovute al sonno disturbato o alla respirazione difficoltosa

In alcune persone, soprattutto se predisposte, l'esposizione ai pollini può peggiorare anche l'asma o altri disturbi respiratori preesistenti.

Perché i sintomi peggiorano in certi periodi

La quantità di polline nell'aria varia in base alla stagione, alle condizioni climatiche e alla zona geografica. Le giornate ventose aumentano la dispersione dei pollini, mentre la pioggia può temporaneamente “ripulire” l'aria. Per questo gli allergici alternano giorni particolarmente “critici” ad altri più tranquilli.

Come ridurre i sintomi e vivere meglio la stagione dei pollini

Non sempre è possibile evitare del tutto l'esposizione, ma diversi comportamenti possono aiutare a contenere i disturbi:

1. Seguire l'andamento dei pollini

Controllare i calendari pollinici o le app dedicate permette di individuare i periodi più a rischio e adottare maggiori precauzioni.

2. Arieggiare la casa nei momenti migliori

Meglio aprire le finestre la mattina presto o dopo la pioggia, evitando le ore centrali e i giorni ventosi.

3. Proteggere occhi e vie respiratorie

Gli occhiali da sole fungono da barriera per i pollini; durante attività prolungate all'aperto può essere utile indossare anche una mascherina leggera.

4. Fare la doccia e cambiare i vestiti al rientro

I pollini si depositano su capelli, abiti e pelle: lavarli via riduce l'esposizione, soprattutto la sera.

5. Mantenere puliti gli ambienti interni

Utilizzare aspirapolvere con filtri ad alta efficienza (HEPA), capaci di trattenere particelle molto piccole sospese nell'aria, e – se necessario – purificatori che aiutano a ridurre gli allergeni in casa.

6. Limitare le attività all'aperto nei giorni a rischio

Quando i livelli di polline sono molto alti, meglio preferire attività indoor o spostarle a momenti della giornata meno critici.

Bibliografia

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Allergens and Pollen – Climate and Health. March 2, 2024.

Yale Medicine. Seasonal Allergies (Allergic Rhinitis) – Fact Sheet.

Sun W, Ding C, Jiang Z, et al. The Impact of Ambient Air Pollution on Allergic Rhinitis Symptoms: A Prospective Follow-Up Study. Toxics. 2024;12(9):663

Inoltre ricordiamo che smog e inquinamento irritano le vie respiratorie e aumentano l'infiammazione, peggiorando i sintomi della rinite allergica e rendendo le reazioni ai pollini più intense

Come scegliere la soluzione più adatta

Quando i sintomi diventano fastidiosi, può essere utile ricorrere agli antistaminici, farmaci che alleviano starnuti, prurito, lacrimazione e naso che cola.

Questi medicinali agiscono **bloccando i recettori H1**, impedendo all'istamina rilasciata dopo il contatto con l'allergene di innescare la cascata responsabile dei sintomi della rinite allergica. In questo modo i disturbi si riducono e l'infiammazione viene tenuta sotto controllo.

Oggi sono disponibili antistaminici di nuova generazione, pensati per semplificare la gestione dell'allergia. Tra le caratteristiche più apprezzate vi sono:

- Assenza di effetti sedativi, per svolgere le attività quotidiane senza sonnolenza
- Assunzione **una sola volta al giorno**, per garantire una copertura costante e non dimenticare le dosi
- **Azione rapida**, utile soprattutto quando i sintomi compaiono improvvisamente

La scelta del prodotto dipende dalle esigenze individuali: frequenza e intensità dei sintomi, stagione di comparsa, durata della fase allergica.

Quando rivolgersi al medico

Se i sintomi diventano persistenti, disturbano il sonno, limitano le attività quotidiane o compaiono difficoltà respiratorie, è importante consultare uno specialista, che potrà valutare la strategia terapeutica più adatta.

Stomaco e Intestino



ENTEROGERMINA
4 miliardi - 10 flaconcini



MAALOX PLUS
30 compresse



**BIOCHETASI
DIGESTIONE POCKET**
18 compresse



YOVIS
10 flaconcini - 25 miliardi



YOVIS BAMBINI
10 flaconcini, guasto fragola