

A cura di [Lorenzo Badellino](#)



Si assaggiano ormai i primi tepori primaverili, dopo il lungo letargo invernale. Le fioriture sono ormai visibili in diverse zone, ma ben presto l'arrivo del gradevole clima di primavera porterà con sé anche un fastidioso rovescio della medaglia, almeno per un italiano su tre. **Le allergie.**

Tuttavia, seguendo alcuni semplici accorgimenti, **è possibile ridurre in modo apprezzabile i disagi derivati dalle allergie** a pollini e graminacee, senza per forza dover ricorrere a vaccini o a farmaci appositi. Eccone alcuni:

- Prediligere la respirazione con il naso a quella con la bocca, in quanto all'interno del naso sono presenti piccoli peli che depurano l'aria respirata.
- Stare in auto con finestrini chiusi piuttosto che aperti, per evitare l'ingresso dei pollini. Molte delle nostre auto sono dotate di particolari filtri anti polline.
- Evitare di stare troppo tempo all'aperto durante le giornate soleggiate e ventose. Le raffiche di vento sollevano i pollini, privi di umidità, e riescono a mantenerli in aria per periodi prolungati.
- Indicato è l'uso della mascherina davanti a bocca e naso, che fa da filtro verso gli allergeni presenti nell'aria che respiriamo.

[Per conoscere la concentrazione di pollini prevista nei prossimi giorni in Italia clicca qui.](#)