



Daniela e Paolo **Viviamo così**



Paolo, 41 anni,
lavora all'Iveco



Daniela, 39 anni,
pedagogista



Gabriele, 7 anni,
terza elementare



Giacomo, 5 anni,
ultimo anno materna

In famiglia con l'allergia

LA STORIA DI DANIELA, PAOLO, GABRIELE E
GIACOMO CHE CONVIVONO
CON LE ALLERGIE ALIMENTARI

Niente latte, né uova, o nocciole. A dirlo così sembra semplice, in realtà questo significa niente pane comune, magari spennellato con l'albume d'uovo per diventare ben dorato. Niente gelato, niente biscotti, cereali prodotti in stabilimenti in cui ci sono tracce di nocciolo; niente merendine o torte o dolcetti di ogni tipo confezionati, niente marmellate già pronte. **Vuol dire controllare tutte le etichette prima di comprare o anche solo toccare cibo. Una pizza con gli amici, una patatina seroccata dal sacchetto di un compagno di classe è un potenziale pericolo.** Di cenare al ristorante o al bar non se ne parla, quando si viaggia ci vuole sempre una cucina a disposizione.

Questa è la vita di Giacomo, 5 anni, allergico dalla nascita, di Gabriele, 7 anni, il fratello più grande, della loro mamma Daniela, pedagogista, che da 12 anni lavora alla Cooperativa Sociale Terra Mia, prima con i tossicodipendenti e ora con minori che vivono forti disagi psichici e di Paolo, il papà, funzionario all'Iveco. "Gabriele alla nascita aveva dato qualche lieve segno di allergia - racconta Daniela -, risolto però in fretta togliendo le uova". La situazione di Giacomo invece si è rivelata fin da subito molto più grave.

Giacomo

"Fin dai primi mesi - racconta Daniela - Giacomo, che allattavo esclusivamente al seno, si è coperto di crosticine ed eruzioni cutanee fastidiosissime. Si grattava, di notte non riusciva a dormire a causa del prurito. Siamo entrati in un circolo vizioso, più si grattava e più le lesioni si infettavano e faticavano a guarire. Anche il suo aspetto non era dei migliori, per una mamma non è il massimo vedere il proprio bimbo deturpato". Dermatologi e pediatri sostenevano fosse una banale dermatite, molto comune nei bambini piccoli, che sarebbe dovuta guarire al compimento dell'anno. "Io non riuscivo a capire che i suoi sfoghi erano dovuti a quello che mangiavo". La situazione in qualche momento sembrava migliorare, a seconda di quel che Daniela mangiava. "Mi illudevo che le cose stessero migliorando, poi inevitabilmente tutto tornava al punto di partenza, è ovvio, la mia alimentazione non era per niente controllata".

Poi, come spesso capita nella vita, grazie al consiglio di un'amica, Paolo e Daniela hanno deciso di rivolgersi ai medici dell'Ambulatorio Allergie Alimentari dell'Ospedale Infantile Regina Margherita e da lì sono entrati in contatto con l'A.N.G.E.A. (Associazione Nazionale Genitori Eczema atopico e Allergie alimentari - www.angea.com).

Viviamo così Daniela e Paolo



L'Associazione Angea

Un incontro importante che ha cambiato la vita di tutta la famiglia Morello. "Al Regina Margherita hanno subito ipotizzato che un'allergia alimentare potesse contribuire alla dermatite atopica di Giacomo e poiché allattavo ancora, Giacomo aveva 8 mesi, mentre facevano due tranches di esami per capire quali fossero gli alimenti cui era allergico, mi hanno prescritto una dieta da cui hanno eliminato gli alimenti che più frequentemente danno allergia. Sulla pelle di Giacomo abbiamo applicato creme al cortisone e lui è guarito nel giro di pochi giorni". Alla risoluzione del problema immediato, supportati anche psicologicamente dal confronto, dal consiglio e dalla condivisione con altri genitori soci come noi dell'A.N.G.E.A., è iniziata una serie di esami dai quali è emerso che Giacomo era allergico alle nocciole, all'uovo e al latte. "Una forma di allergia molto forte - racconta Daniela -. Quando il bambino per sbaglio ha ingerito l'alimento per lui allergico anche solo in tracce ha presentato reazioni serie, tra cui la chiusura della gola, con difficoltà respiratorie. La pelle di Giacomo si copre di pomfi, gonfiore e sfoghi anche solo toccando queste sostanze".

I medici mi hanno fatto presente che avrei dovuto avere sempre con me l'adrenalina autoiniettabile - prosegue Daniela -. Ho imparato inoltre a prestare massima attenzione alle etichette degli alimenti (che per legge devono elencare tutto ciò che contengono) ma anche ai prodotti per l'igiene personale: shampoo e saponi, bagnoschiuma e profumi, che possono essere fonte di allergie. Giacomo usa ovviamente prodotti naturali, testati e sicuri, ma questi sono più cari di quelli che si comprano al supermercato. Poco per volta Daniela ha imparato a convivere con l'allergia di suo figlio. "Sbagli, soprattutto all'inizio, ne ho fatti parecchi. Una volta lavandogli i capelli con uno shampoo al germe di grano si è coperto di croste sul cuoio capelluto". Dopo lo svezzamento gli alimenti venivano introdotti in ospedale, sotto controllo, poco per volta e verso i tre anni Giacomo ha potuto mangiare anche il grano, cui in precedenza era allergico.

32 Giovani Genitori

Il parere dell'esperto

ABBIAMO CHIESTO ALLA DOTTORESSA GIOVANNA MONTI, PEDIATRA RESPONSABILE DELL'AMBULATORIO ALLERGIE ALIMENTARI PRESSO L'OSPEDALE INFANTILE REGINA MARGHERITA DI TORINO PERCHÉ SI SENTE PARLARE SEMPRE DI PIÙ DI ALLERGIE. COSA STA CAMBIANDO?

Effettivamente negli ultimi tempi l'interesse nei confronti delle allergie alimentari è cresciuto; sono migliorate le conoscenze e la capacità di diagnosi di queste condizioni e vi è stato un lieve aumento della loro prevalenza, senz'altro inferiore a quanto la maggior parte delle persone è portata a credere: alcuni studi riportano infatti un ampio divario tra la percentuale reale di allergici ad alimenti (5-6% dei bambini al di sotto dei tre anni e 2-4% di quelli in età scolare e prescolare, degli adolescenti e degli adulti) e la percentuale di quelli che si ritengono tali (20% della popolazione generale). Se da un lato il fenomeno "allergia alimentare" (AA) tende ad essere sopravvalutato da molti che attribuiscono ad allergia ciò che non lo è, dall'altro gli allergici "veri" hanno difficoltà nel far capire la serietà del loro problema nella vita di tutti i giorni (al bar, al ristorante, a scuola): questo perché la cultura sull'AA non è ancora sufficientemente diffusa. QUALI LE CAUSE DELLE ALLERGIE ALIMENTARI. TROPPIA IGIENE, TROPPIA ADDITIVI, CONSERVANTI O COLORANTI?

All'origine del fenomeno AA possono aver contribuito da un lato le modificate abitudini alimentari, per cui tutti oggi abbiamo accesso a cibi fino a poco tempo fa sconosciuti e dall'altro l'aumento dei contatti con alcuni allergeni "forti" può far sì che soggetti geneticamente predisposti sviluppino col tempo un'allergia. È il caso del sesamo: in Italia l'allergia al sesamo era rarissima e ora è in aumento, proprio perché l'allergene è più diffuso (in quasi tutti i negozi, ormai, è possibile comprare pane e grissini ai semi di sesamo). Il risultato epidemiologico è un allargamento (più che un aumento numerico) delle possibili reazioni allergiche. C'è poi una teoria, detta «ipotesi dell'igiene», secondo la quale alla patogenesi dell'AA potrebbero contribuire nei Paesi più sviluppati non solo fattori genetici, ma anche ambientali, legati alla maggiore igiene rispetto al passato. Secondo questa teoria la maggiore igiene comporta minori contatti con i microbi e, quindi, meno occasioni per il sistema immunitario di "allenarsi" a una risposta immunologica corretta. In soggetti geneticamente predisposti sarebbe favorito lo "shift" verso la risposta immunologica anomala nei confronti di uno o più alimenti, che è alla base dell'AA.

UNA PERSONA ALLERGICA È CONDANNATA A RESTARE ALLERGICA PER TUTTA LA VITA O HA POSSIBILITÀ DI MIGLIORAMENTO O GUARIGIONE CON IL PASSARE DEL TEMPO?

L'allergia alimentare del bambino può guarire: la tolleranza per gli alimenti eliminati subentra infatti in un tempo variabile da uno a cinque anni, nella maggior parte dei casi di allergia a latte, uovo, grano e soia; solo una piccola percentuale di bambini manterrà l'allergia in età adolescenziale e adulta. Tendono invece a persistere le allergie a pesci, arachidi, frutta secca con guscio.

COME SI CURA L'ALLERGIA ALIMENTARE?

Il cardine terapeutico dell'AA è rappresentato dall'eliminazione dalla dieta del soggetto allergico dell'alimento in causa (latte vaccino), dei suoi derivati (yogurt e formaggi) e degli alimenti notoriamente contenenti l'allergene (biscotti, dolci). La dieta terapeutica dura un anno, durante il quale il soggetto allergico deve accuratamente evitarne l'assunzione. Al termine dell'anno l'alimento eliminato viene reintrodotta, per valutare se sia sopravvenuta la tolleranza. In caso di reazioni, si protrae l'eliminazione per altri 12 mesi e di anno in anno si rivaluta la situazione. In caso di gravi reazioni IgE-mediate (anaflassi), l'alimento viene eliminato per un periodo di tempo più lungo e l'eventuale reintroduzione viene valutata caso per caso, in base alla gravità della pregressa reazione, al livello di sensibilizzazione e al tipo di allergene coinvolto.

Asilo e feste di compleanno

Attenzione massima. Questa la regola di chi vive e interagisce con Giacomo. È stato così anche per le maestre dell'asilo che, come tutte le insegnanti dei nidi d'infanzia e delle scuole materne comunali della città di Torino da qualche anno vengono avviate a una formazione specifica per occuparsi di bambini con allergie alimentari gravi, incluso l'intervento di emergenza-urgenza in caso di assunzione accidentale di alimenti allergenici. La formazione è stata da due anni estesa alle scuole statali e private paritarie (materne, elementari e medie) della nostra città, i cui dirigenti scolastici hanno aderito al progetto: unico in Italia, promosso dall'A.N.G.E.A. e reso possibile grazie all'interesse di molti Enti e Istituzioni. "Giacomo all'asilo ha trovato un supporto ottimo, ha un menu particolare e le maestre sono attente. Stupisce poi come lui non sbaglia mai – racconta Daniela -. Ha le antenne e sa perfettamente cosa può fargli male. Gli sbagli sono sempre stati nostri o di chi, senza saperlo, è entrato in contatto con lui". **È un bimbo estroverso e ha tantissimi amici, oltre a tre amici immaginari con cui gioca e interagisce, tre personcine che lo seguono ovunque** e gli fanno compagnia, quasi un sostegno.

"Le mamme dei compagni, quando ci sono le feste di compleanno, mi chiedono cosa possono preparare per lui, **il riguardo è massimo anche a non escluderlo. Gabriele, il fratello maggiore, ha un'attenzione tutta speciale verso Giacomo**, mi chiede se ho portato la sua merenda, alle feste lo tiene d'occhio, lo sorveglia da lontano. **Le nonne sono preziose, cucinano torte e agnolotti appositamente per Giacomo**. Certo per loro è difficile capire fino in fondo quanto possa essere rischioso anche solo un pezzettino di cioccolato". Tutta la famiglia comunque ha rivoluzionato il proprio modo di mangiare: niente schifezze, cucina sana, latte di riso e di soia, molti prodotti biologici. Un peso non indifferente anche per il portafoglio, perché i prodotti per le persone allergiche non vengono passati dal servizio sanitario nazionale, come accade invece per i celiaci.

Musica e sport: i grandi sfoghi

Eppure, nonostante le mille piccole e grandi attenzioni verso Giacomo, ci sono immancabilmente momenti in cui si sente diverso. **"Il taglio della torta alle feste è sempre un momento di crisi. Lui si allontana, si inventa qualche cosa da fare**, cerca di non pensarci, ma quelle torte sono ovviamente un desiderio fortissimo. Ultimamente mi dice che pane e Nutella deve essere proprio buono".

Il no a cui va incontro sono molti: una banana non è il massimo quando gli altri mangiano per merenda pane e cioccolato. **Lo sport, il movimento, ma soprattutto la musica sono gli ambiti in cui Giacomo canalizza le sue energie**, in cui sfoga le sue piccole frustrazioni e diventa protagonista. Le routine della bicicletta sono state tolte a tre anni, e, sempre a tre anni, ha iniziato a suonare la batteria. "Quella per la musica è una vera passione di famiglia, anche Gabriele suona la chitarra e a quanto pare hanno molto talento". Il prossimo anno ci sarà una nuova tappa: la scuola elementare, nuove maestre, nuovi compagni e un nuovo inizio. L'importante, conclude Daniela **"è avere qualcuno con cui confrontarsi, consultarsi**. All'A.N.G.E.A. abbiamo trovato tutto questo: genitori con le stesse problematiche, incontri in cui dare risposte ai propri dubbi, ricette cui attingere. A breve partirà un progetto per le stesse scuole coinvolte nella formazione, in collaborazione con il Comitato provinciale dei pionieri della Croce Rossa di Torino, per sensibilizzare i compagni dei bambini allergici". ■