

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Allergie stagionali, 10 cibi che aiutano ad attenuarne i sintomi

Sfoggia gallery {{imageCount}} immaginiimmagine

A primavera occhi che lacrimano, starnuti e naso tappato non ti danno tregua? Le allergie stagionali sono un problema molto diffuso. Ne soffre ben il 19,5 % degli italiani, come rivela un'indagine condotta nel 2017 da Assosalute. Per gestire i sintomi delle allergie stagionali insieme all'assunzione di farmaci antistaminici è importante prestare attenzione anche all'alimentazione. Esistono cibi che possono peggiorarne le manifestazioni, mentre altri possono aiutare a ridurne l'intensità. «Il consumo di alimenti ricchi di vitamine, come la **vitamina C** e la **vitamina E**, di minerali, in particolare **magnesio** e **selenio**, e di **antiossidanti**, come la **quercetina** o l'**acido rosmarinico**, contribuiscono a ridurre i livelli di istamina che l'organismo libera per difendersi dagli allergeni che circolano nell'aria» spiega **Daniele Basta**, biologo nutrizionista. «Anche un corretto apporto di acidi grassi essenziali omega-3, contenuti soprattutto nel pesce azzurro (sgombro, sardine ecc.) hanno un forte potere antinfiammatorio e sono associati a un minor rischio di rinite allergica. Inoltre, è importante non farsi mai mancare i cibi probiotici come lo yogurt e altri alimenti fermentati (kefir, crauti, ecc.). Diversi studi hanno evidenziato come specifici ceppi di probiotici siano in grado di modulare la risposta immune nei confronti di reazioni allergiche e di ridurne il fastidio», spiega l'esperto. Vediamo allora quali sono gli alimenti da non farsi mai mancare nel piatto per tenere sotto controllo i malesseri causati dai pollini nell'aria.

**CIPOLLE** «Assicurano buone quantità di **quercetina**, un importante antiossidante dalle proprietà antistaminiche. In particolare, quella rossa di Tropea, come evidenziano diversi studi, ne contiene quantità significativamente superiori rispetto alle altre varietà» dice il nutrizionista.

**YOGURT** «Grazie alla sua ricchezza di **fermenti lattici**, aiuta a rafforzare le difese immunitarie e ridurre i sintomi tipici delle allergie stagionali» spiega Daniele Basta.

**ARANCE** «Grazie all'elevato contenuto in **vitamina C** e alla presenza di **esperidina**, un consumo regolare di arance può contribuire a combattere i sintomi della pollinosi perché **riduce i livelli di istamina** in circolo nell'organismo».

**CURCUMA** «Contiene **curcumina**, un antiossidante dalle importanti proprietà antinfiammatorie» precisa il nutrizionista.

**SARDINE** «È una miniera di acidi grassi essenziali **omega-3**, importanti per spegnere i processi infiammatori» dice il dottor Basta.

**AGLIO** «Fornisce **allicina**, composto bioattivo dalle note proprietà antibatteriche e antinfiammatorie, e soprattutto **quercetina**».

**PREZZEMOLO** «Il prezzemolo è un'ottima fonte di **vitamina C** e di **quercetina**, micronutrienti importanti nell'alleviare i sintomi tipici delle allergie di stagione».

**OLIO DI SEMI DI LINO** «È ricco di preziose proprietà antiossidanti per l'organismo. Contiene acidi grassi **Omega 3**, preziosi per rafforzare le difese immunitarie e contrastare l'infiammazione» spiega l'esperto.

**NOCI** «Le noci oltre a contenere **proteine** e **grassi polinsaturi vegetali**, rappresentano un'ottima fonte di **magnesio** e soprattutto di **vitamina E**, micronutrienti che possono aiutare a prevenire e a contrastare i sintomi delle allergie stagionali» dice l'esperto. Attenzione, però: chi è allergico alle betulacee deve evitarle!

**SGOMBRO** «La sua azione antiossidante è potenziata dalla presenza di acidi grassi essenziali **Omega 3**. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie aiuta l'organismo a difendersi agli allergeni», aggiunge Basta.

**OCCHIO A QUESTI CIBI: PEGGIORANO I SINTOMI** «Latte e derivati, ad esempio, così come i **cibi molto zuccherati**, possono stimolare la produzione di muco, aggravando la congestione nasale. Inoltre, molti **formaggi stagionati** possono contenere grandi quantità di **istamina**, aumentandone i livelli circolanti nell'organismo, con effetti negativi sulla gestione dell'allergia» precisa l'esperto. «Va poi limitato anche il consumo di **alcol** che può avere effetti negativi sul sistema immunitario e sulla microflora intestinale. Inoltre **vino, birra e superalcolici** sono una fonte di istamina, che può peggiorare i sintomi. E infine,

attenzione ai cibi che possono provocare un effetto di cross-reattività. **Alcuni tipi di frutta e verdura** presentano in superficie molecole con caratteristiche simili a quelle presenti nei pollini che creano reattività e possono stimolare e accentuare in alcuni casi la comparsa dei sintomi allergici», sottolinea il nutrizionista Daniele Basta. E aggiunge «ad esempio, **chi è allergico alle betulacee** dovrebbe evitare alimenti come mela, carota, sedano, finocchio, pera, nespola, nocciola, mandorla, kiwi, lampone, fragola. **Chi è allergico alle graminacee**, dovrebbe fare attenzione a cibi come sedano, orzo, avena, kiwi, mais, anguria, pesca, agrumi. **Chi è sensibile alla parietaria** dovrebbe evitare piselli, arachidi, fagioli, melone, basilico, ortica, ciliegia. **Chi, invece, è allergico all'ambrosia** alimenti come sedano, melone, anguria, banana, carote».

L'articolo [Allergie stagionali, 10 cibi che aiutano ad attenuarne i sintomi](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).