

[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](#).