Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quali alimenti sono coinvolti nella manifestazione di allergie crociate?

Lun 16/06/2025 - 09:03

Quando si manifesta un'allergia, il sistema immunitario produce anticorpi IgE contro la sostanza che la provoca, ad es. il polline di betulla. Al successivo contatto con l'allergene, gli anticorpi marcano "l'intruso" e scatenano così la reazione allergica. Se anche altre sostanze con una struttura chimica identica o simile provocano una reazione allergica nello stesso soggetto, si parla di reazione crociata o allergia crociata.

Un'**allergia al polline di betulla** può generare reazioni incrociate con mele, pere, ciliegie, kiwi, pesche noci, pesche, prugne, piselli, carote, prezzemolo, sedano (tutti crudi), semi di soia, nocciola, noce e cannella. I sintomi tipici sono prurito, bruciore o gonfiore alla bocca o alla gola poco dopo l'ingestione (sindrome orale allergica). Le allergie crociate si verificano principalmente in primavera, quando i pollini volano nell'aria. Invece, durante il periodo della raccolta dei frutti, ossia in estate o in autunno, nell'aria non c'è più polline di betulla, quindi il frutto in questione viene tollerato meglio.

L'**allergia all'artemisia** è associata a tutta una serie di alimenti a reazione crociata: carciofo, finocchio, carota, peperone (tutti crudi), sedano (anche cotto), avocado, kiwi, litchi, mango, camomilla, menta piperita e una moltitudine di spezie (anice, basilico, curry, aneto, dragoncello, zenzero, cardamomo, aglio, coriandolo, cumino, levistico, maggiorana, noce moscata, origano, peperoncino, pepe, senape, timo, cannella). Le reazioni si manifestano spesso in tutto il corpo, con prurito, eruzioni cutanee, asma e persino problemi circolatori. "Quello che più frequentemente scatena reazioni allergiche in chi ne è soggetto è il sedano", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Il sedano è spesso contenuto in zuppe, salse e miscele di sale ed erbe. Occorre quindi prestare attenzione a questi alimenti quando si mangia fuori casa".

Le persone con **allergia alle graminacee** possono manifestare reazioni al grano e alla segale non cotti, ai piselli, alle arachidi, alle lenticchie, ai semi di soia e ai pomodori. Per queste persone può quindi essere opportuno consumare prodotti a base di cereali solo se debitamente scaldati, come ad esempio il muesli.

Un’**allergia all’ambrosia** (pianta alloctona invasiva introdotta dal Nord America) può portare a reazioni crociate con banane, mango, melone, cetriolo, zucchini, camomilla e girasole.

La scelta della varietà e delle modalità di preparazione dei prodotti ortofrutticoli influisce sulla tolleranza degli alimenti che scatenano allergie crociate. Prendiamo come esempio le mele: le varietà poco allergeniche, come le Boskoop o e Gravensteiner, le mele sbucciate, grattugiate e soprattutto cotte sono più facilmente tollerabili e scatenano meno frequentemente una reazione allergica rispetto alle varietà allergeniche e alle mele non sbucciate, intere e crude.