



## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- In casa, tenete preferibilmente le finestre chiuse, meglio aprirle nelle ore notturne;
- Nel periodo di fioritura della pianta, cercate di ridurre il tempo trascorso all'aperto specie nelle giornate ventose e nelle ore più calde delle giornate con sole e clima secco: se, però, non ne potete proprio fare a meno, utilizzate occhiali il più possibile coprenti e quando possibile protezioni per le vie respiratorie; praticate sport preferibilmente in luoghi chiusi come palestre, piscine coperte, ecc.;
- Attenzione alle ore successive alla pioggia: frantuma il polline in una miriade di particelle che mantenendo intatto il loro potere allergizzante raggiungono più in profondità le vie aeree;
- Viaggiate in auto preferibilmente con i finestrini chiusi, evitando di tenere le bocchette di aerazione aperte; in moto o in motorino indossate un casco completamente chiuso;
- Nel periodo critico cercate di andare in vacanza in zone marine o di alta montagna;
- Negli impianti di condizionamento utilizzate filtri anti-polline, pulendoli e cambiandoli spesso;
- Dopo le attività all'aperto, cambiate i vestiti e fate la doccia per rimuovere il polline dalla pelle e dai capelli e comunque attenetevi sempre ad una scrupolosa igiene personale;
- Effettuate un'accurata pulizia dei luoghi di vita utilizzando aspirapolvere e panni inumiditi, al fine di rimuovere eventuale polline depositato sulle superfici (es. arredi);
- Evitate il più possibile la presenza di tendaggi, tappeti o ogni altro arredo in tessuto naturale. Tenete pochi peluches o altri giocattoli in stoffa e ricordatevi di lavarli spesso;
- Seguite scrupolosamente le istruzioni dello specialista sull'uso dei farmaci antiallergici necessari per la cura della malattia: evitate il "fai da te".

## A CHI RIVOLGERSI

### PER CURARSI

- ➔ **PROPRIO MEDICO CURANTE**
- ➔ **AMBULATORI DI ALLERGOLOGIA**

### PER COMBATTERLA

- ➔ **AMMINISTRAZIONI COMUNALI**
- ➔ **U.O.C. IGIENE E SANITÀ PUBBLICA DELLA ASL MILANO 1**
  - **Distretto n. 1 di Garbagnate Milanese** - Viale Forlanini n. 121  
Tel. 02.994302913/02.994302465
  - **Distretto n. 2 di Rho** - Via Manzoni 7  
Tel. 02.93208501
  - **Distretto n. 3 di Corsico** - Via Marzabotto 12  
Tel. 02.48617457
  - **Distretto n. 4 di Legnano** - Via Savonarola 3  
Tel. 0331.925649/0331.925662
  - **Distretto n. 5 di Castano Primo** - Piazza Mazzini 43  
Tel. 0331.886912
  - **Distretto n. 6 di Magenta** - Via Al Donatore di Sangue 50  
Tel. 02.97973404
  - **Distretto n. 7 di Abbiategrasso** - Via S. Francesco d'Assisi 4  
Tel. 02.942661268

### A cura dell'U.O.C. Sanità Pubblica dell'ASL Milano 1

Bonini Maira - Cislighi Giuseppe - Colombo Paola

Tutte le informazioni sono tratte da pubblicazioni e siti internet a carattere scientifico.

Ulteriori informazioni ed approfondimenti sono disponibili sul sito [www.aslmi1.mi.it](http://www.aslmi1.mi.it) nell'area di approfondimento "Pollini e Ambrosia"

Regione Lombardia  
ASL Milano 1

Regione Lombardia  
ASL Milano 1

# ASL Milano 1

# A M B R O S I A



### FUSTO E FOGLIE



### FIORE MASCILE



### FIORE FEMMINILE



### SEMI

# CHE COS'E'

E' un'erba di origine nordamericana giunta in Europa probabilmente come contaminante di sementi. In provincia di Milano è conosciuta dai botanici fin dal 1940 come pianta esotica naturalizzata. Agli inizi degli anni '80, in particolare nella zona nord-ovest, la sua diffusione era solo aneddotica, ma dagli anni '90, a seguito di trasformazioni dell'agricoltura e dell'espansione urbana con conseguenti alterazioni dell'equilibrio ecologico, si è enormemente diffusa, diventando causa di pollinosi in un'elevata percentuale della popolazione. Ogni pianta può arrivare a produrre 2,5 miliardi di granuli di polline in una sola giornata, e fino a 60.000 semi che possono conservare la loro capacità germinativa fino a 40 anni dalla loro caduta al suolo.



POLLINI

# GENERALITA'

Il genere Ambrosia appartiene alla famiglia delle Asteracee o Composite e comprende circa quaranta specie di erbe annuali o perenni, spesso aromatiche. La più comune è l'*Ambrosia artemisiifolia* o *elatior* (short ragweed). Ha uno stelo eretto e robusto, a volte rossastro, con fitta pelosità, striato, molto ramificato nella parte superiore, la cui altezza può variare dai 20-90 cm., sino a 2 metri. Le foglie sono molto frastagliate e vellutate. I fiori maschili, che producono il polline, sono minuscoli di colore verdogiallastro riuniti in piccoli capolini che sono addensati in spighe a forma allungata poste in cima agli steli.

# CARATTERISTICHE

È un'erba a ciclo annuale che trascorre la stagione invernale sotto forma di seme, non più grande di 2-3 mm. Inizia a vegetare solo in tarda primavera. La fioritura si protrae dall'estate, dalla fine del mese di luglio, all'autunno. Le concentrazioni di polline più elevate si registrano da metà agosto a metà settembre. Compiuta l'impollinazione e la fecondazione, la pianta si affida soprattutto ad una disseminazione passiva ed accidentale ad opera di animali ed uomini. Poi si dissecca e muore. I semi, non più grandi di 2-3 mm., trascorrono l'inverno mischiati al terreno e poi a primavera ricominciano una nuova vita.

# AMBROSIA ... A GIUGNO



# AMBROSIA ... A LUGLIO



# AMBROSIA ... AD AGOSTO-SETTEMBRE



# METODI DI LOTTA

Lo **sfalcio** è il metodo più facilmente applicabile ed efficace. Deve essere eseguito quando le piante si trovano nello stadio che precede la fioritura; interventi tardivi su piante fiorite sono sconsigliabili perché favorirebbero una maggiore dispersione di polline. E' consigliabile eseguire **due sfalci**: il primo a **fine luglio** e quello successivo a **fine agosto**. Solo per le aree agricole può essere sufficiente un singolo intervento nella prima metà di agosto. Eventualmente a inizio settembre è possibile un secondo sfalcio se la stagione climatica dovesse favorire ricacci con fioritura successiva. Altri metodi di lotta sono: l'**estirpamento** (in caso di poche piante), la **semina di colture antagoniste** a crescita fitta (es. trifoglio, prato inglese), la **pacciamatura** (copertura del terreno con fogli di plastica, con residui degli sfalci o corteccia triturrata).

# ATTENZIONE!

L'Ambrosia non deve essere confusa con l'**Artemisia**, che differenzialmente è una pianta perenne con foglie simili ma di colore verde scuro nella parte superiore e quasi argenteo in quella inferiore e con caratteristico profumo aromatico simile al crisantemo.



# L'ALLERGIA

L'ambrosia rappresenta un fattore di rischio potenziale molto elevato per i soggetti affetti da disturbi di natura allergica, in quanto produce quantità di polline molto abbondanti: la concentrazione dei pollini nell'aria può raggiungere durante la fioritura i due milioni di granuli per metro cubo. I soggetti allergici lamentano in genere irritazione agli occhi e difficoltà respiratorie (prurito nasale e oculare, gocciolamento nasale e lacrimazioni, starnuti che, nei casi più gravi, possono anche assumere la forma di veri e propri attacchi di tosse o asma).

