

# Come affrontare le allergie stagionali quando si va in bicicletta

Per molti ciclisti, la gioia della prima pedalata nella stagione calda arriva con un formicolio dietro il naso e l'inevitabile e schiacciante

consapevolezza che le allergie stagionali sono

tornate. Ecco alcuni suggerimenti per uscire in bici senza il disagio indotto dai pollini.



## CONSULTA IL RAPPORTO SULLA PRESENZA DI POLLINI

La maggior parte delle app meteorologiche ha uno spazio dedicato ai pollini meteorologici, che ti aggiorna sullo stato attuale dell'aria aperta e su quanto il tuo corpo resisterà all'azione dei microgametofiti delle piante da seme.

Tieni d'occhio quelle informazioni per una settimana o due e nota quale livello di polline fa realmente divampare le tue allergie e regolati di conseguenza per programmare le tue uscite.



US Vicarello 1919

giugno 2024

## GUARDA IL TEMPO

Potrebbe essere necessario abituarsi ad avere una bicicletta leggermente fangosa: uno dei momenti migliori per ridurre il polline è subito dopo una leggera pioggia. La pioggia può aiutare a lavare via il polline, anche se è meglio evitare di andare in bicicletta dopo una pioggia prolungata o un forte acquazzone, poiché la pioggia può anche causare la rottura delle spore del polline, cioè le rompe in pezzi più piccoli che facilitano la loro penetrazione nei polmoni.

Al contrario le giornate secche e ventose tendono ad essere peggiori per le allergie.



## **OCCHIALI DA SOLE**

**Proteggi i tuoi occhi dagli allergeni e ridurrai il loro livello di irritazione. I ciclisti afflitti da allergie sono fortunati: molti occhiali da ciclismo attuali sono grandi e si avvolgono leggermente sui lati. Questo tipo di occhiali terranno i tuoi occhi lontani dalle particelle nocive.**

## **GHETTA PER IL COLLO**

**Per alcune persone, l'attività fisica può causare una riacutizzazione delle allergie. Quando vai in bicicletta, respiri più pesantemente, il che fa sì che l'aria che respiri si raffreddi (anche quando fa caldo), causando a sua volta una costrizione dei seni paranasali e dei polmoni. Per chi soffre di asma, questo può anche significare un peggioramento dei problemi respiratori. Anche se non fa freddo e non ti trovi in una zona affollata, un para - collo leggero indossato sopra il naso e la bocca può aiutare a ridurre il numero di allergeni che inspiri.**



## FARMACI

Se hai programmato una uscita in bicicletta, prendi le medicine per l'allergia almeno qualche ora prima, poiché le medicine per l'allergia non funzioneranno altrettanto bene se le assumi quando stai già riscontrando sintomi. Assicurati che gli antistaminici che prendi non causino sonnolenza.

## LAVARE VIA GLI ALLERGENI

In alcune zone, il polline nell'aria può essere così denso da lasciare una sottile pellicola sulla bicicletta dopo una lunga pedalata, quindi puoi immaginare che anche il tuo corpo sarà coperto. Quando arrivi a casa, fai subito una

bella doccia e

metti subito i

vestiti in

lavanderia. I

peggiori

sintomi di

allergia

tendono a

manifestarsi



dopo essere entrati in contatto con i pollini, quindi pulirti e pulire tutto rapidamente appena rientrato può aiutarti a evitare sintomi persistenti dopo il giro in bici.

Allo stesso modo, se stai asciugando all'aria i tuoi vestiti da ciclismo (o qualsiasi altro capo di

abbigliamento) su uno stendibiancheria e stai lottando con allergie stagionali, considera l'utilizzo di uno stendino per interni.



US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

giugno 2024

## VALUTA LA SITUAZIONE

Ovviamente se stai assumendo farmaci allergici da banco, evitando di pedalare durante i periodi con alti livelli di pollini e continui a ad avere sintomi da allergia, dovresti parlare con il tuo medico.

## ARTICOLO ORIGINALE

CANADIAN  
**Cycling**  
MAGAZINE

NEWS SECTIONS ▾ FEATURES CYCLOCROSS MTB GRAVEL **SUBSCRIBE** SIGN IN

HOME > HEALTH+NUTRITION

### How to deal with seasonal allergies when cycling

Don't let pollen ruin your rides



<https://cyclingmagazine.ca/sections/healthnutrition/seasonal-allergies/>

US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

giugno 2024