



FONDAZIONE
INTERNAZIONALE
MENARINI

Comunicato stampa

Inverno in arrivo: i consigli per chi soffre di asma e vuole fare attività fisica

ROMA, 25 OTTOBRE 2017 - Le malattie respiratorie croniche, in particolare l'asma, sono tra le principali cause di morbilità e mortalità e si prevede un trend in crescita per i prossimi anni. Secondo la Global initiative for asthma (Gina), sono trecento milioni le persone nel mondo che soffrono della malattia, una ogni venti, e in Europa ci sono oltre trenta milioni di asmatici.

Con l'arrivo dell'inverno, l'aria fredda e umida può determinare un peggioramento in chi soffre di asma. «Lo sport espone indubbiamente la persona asmatica a stimoli spesso incontrollabili, come aria inquinata o fredda, determinando riacutizzazioni e un maggior uso di farmaci» avverte Mario Cazzola, Professore Onorario di Medicina Respiratoria all'Università di Roma Tor Vergata, durante il Simposio internazionale "Pharmacology and therapeutics of bronchodilators" organizzato dall'Università di Roma Tor Vergata e promosso dalla Fondazione Internazionale Menarini. «Il paziente affetto da Asma ha le vie aeree più sensibili all'aria fredda e secca, e questa ipersensibilità comporta una reazione anomala ed eccessiva del muscolo liscio bronchiale, che si contrae e determina una broncostruzione. Le vie aeree si restringono determinando un passaggio dell'aria più difficoltoso. Tutto questo potrà determinare l'insorgenza di sintomi più o meno comuni di asma».

Non soltanto l'aria fredda e umida rappresenta un fattore scatenante per l'asma. Anche alcune condizioni ambientali possono essere sfavorevoli alla pratica di esercizio fisico per un soggetto asmatico:

- Inquinamento dell'aria (questa condizione riguarda sia l'esercizio all'aperto, che quello praticato in luoghi chiusi con scarso ricambio d'aria)
- Inalazione di allergeni: pollini, muffe, polveri, epiteli di animali
- Irritanti chimici: fumo, odori intensi, esalazioni di sostanze chimiche volatili, scarichi di automobili, ozono
- Infezioni respiratorie (un episodio recente di infezione delle vie aeree può determinare una maggiore difficoltà nel praticare l'esercizio fisico)
- Eccesso di affaticamento, come: praticare uno sforzo al di sopra delle proprie possibilità
- Stress emotivo

Oltre a prestare attenzione a questi fattori di rischio, non sono da trascurare alcune semplici precauzioni, per esempio, un adeguato riscaldamento e una lenta fase defaticante (il cosiddetto “warm-up” e “cool-down”); è consigliabile avere sempre a disposizione un inalatore spray di broncodilatatore; assumere i farmaci per l’asma come da prescrizione medica; se in corso di esercizio fisico si dovesse presentare un problema respiratorio sarà necessario somministrare il medicinale prescritto dal medico, quindi sedersi e aspettare alcuni minuti per verificare che i sintomi migliorino. Se i sintomi migliorano in modo significativo, eseguire sempre un riscaldamento prima di ritornare gradualmente all’attività interrotta.

«Comunque l’attività fisica nel soggetto asmatico non va demonizzata, è utile per migliorare la performance ventilatoria rinforzando i muscoli respiratori e permettendo di mantenere un peso ottimale» aggiunge Paola Rogliani, Docente di Malattie dell’Apparato Respiratorio all’Università di Roma Tor Vergata. «Però l’attività fisica può essere praticata solo se l’asma è ben controllato clinicamente. Sarà il medico a stabilire se l’asma è sotto controllo, se si può praticare attività fisica e a quali livelli agonistici, quali terapie utilizzare in questi pazienti a iniziare dai broncodilatatori. Da farmaci utilizzati per ridurre i sintomi delle malattie respiratorie, i broncodilatatori hanno beneficiato della ricerca scientifica e oggi sono considerati un elemento essenziale nel trattamento delle patologie».

Ufficio stampa:

Marco Strambi

Phone: 328 3979185

E-mail: marco.strambi@ibiscomunicazione.it

FONDAZIONE INTERNAZIONALE MENARINI

Centro Direzionale Milanofiori

I-20089 Rozzano (Milan, Italy)

Edificio L - Strada 6

Phone: +39 02 55308110

E-mail: eibrahim@fondazione-menarini.it

E-mail: fgaias@fondazione-menarini.it

<http://www.fondazione-menarini.it>