

ASMA ed ESERCIZIO FISICO

Avere l'asma controindica la pratica di un'attività sportiva?

- *L'attività fisica, nel soggetto asmatico, è utile per migliorare la performance ventilatoria rinforzando i muscoli respiratori e permettendo di mantenere un peso ottimale*
- *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 ed a quali livelli agonistici.*

Com'è possibile che l'esercizio fisico determini un peggioramento dell'asma?

E' noto che in alcuni pazienti l'asma peggiora in seguito ad un esercizio fisico, questa condizione viene denominata "asma da sforzo" (EIB).

In condizioni normali le persone respirano attraverso il naso che agisce come un filtro al passaggio dell'aria. Esso è in grado di controllare la temperatura e l'umidità dell'aria, prima che questa raggiunga i polmoni.

Durante un esercizio fisico c'è la necessità di inalare molta più aria. La frequenza respiratoria deve aumentare ed è necessario, per ottenere ciò, aiutarsi con una respirazione orale. Ma tale tipo di respirazione non permette un filtraggio dell'aria, un suo riscaldamento ed una sua umidificazione, come avviene respirando con il naso. Come conseguenza di una respirazione orale l'aria che raggiunge le vie aeree inferiori sarà più secca e più fredda del solito.

Il paziente affetto da Asma ha le vie aeree più sensibili all'aria fredda e secca. 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.

> Sintomi comuni di Asma da sforzo

- *Respiro Sibilante*
- *Sensazione di fiato corto o mancanza d'aria*
- *Senso di oppressione toracica*
- *Tosse*

> Sintomi meno comuni o difficili da relazionare con l'Asma da sforzo

- *Dolore toracico*
- *Sensibilità all'aria fredda (tosse frequente allorquando si staziona all'aperto durante i mesi freddi)*
- *Facilità a stancarsi*
- *Non riuscire a praticare esercizi fisici prolungati*
- *Dolori allo stomaco*
- *Raffreddori frequenti*
- *Necessità di schiarirsi frequentemente la voce con un colpo di tosse*
- *Vertigini*

E' noto che più le vie aeree sono infiammate e maggiore sarà la loro iperreattività o la loro contrattilità. Se le vie aeree sono edematose a causa dell'infiammazione, ogni stimolo riuscirà ad irritarle. Anche un esercizio fisico di piccola entità può causare asma in una persona con vie aeree infiammate.

Se l' asma è ben controllato , le vie aeree saranno meno sensibili all'esercizio fisico, in tal modo l'attività fisica non sarà un fattore scatenante per l' asma.

Se l' asma non è controllato, le vie aeree saranno molto più sensibili all'esercizio fisico . In tal modo l'esercizio potrà diventare un fattore scatenante molto importante per i sintomi asmatici.

Se si nota che l'asma peggiora in seguito all'esercizio fisico, è un segno evidente che l'asma non è controllato. Bisogna quindi rivolgersi al proprio medico, descrivere i sintomi e chiedergli come fare per mettere l'asma sotto controllo.

Esistono condizioni ambientali sfavorevoli alla pratica di esercizio fisico per un soggetto asmatico?

- *Aria fredda*
- *Umidità bassa (di conseguenza l'esercizio all'aperto con aria fredda e secca durante il periodo invernale è rischioso)*
- *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 etc.*
- *Irritanti chimici: fumo, odori intensi, esalazioni di sostanze chimiche volatili, scarichi di automobili, ozono, etc.*
- *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*

Quale tipo di esercizio fisico è consigliabile per un asmatico?

Si può notare come alcuni tipi di esercizio fisico determinino maggiore difficoltà respiratoria rispetto ad altri. *Se però l'asma è ben controllato, non vi è controindicazione verso nessuna attività sportiva.* Solo le *attività subacquee* vengono ritenute pericolose per l'asma.

Quali sono i suggerimenti utili per pazienti asmatici da osservare durante l'attività fisica?

- 1) Avere sempre a disposizione un **inalatore spray di broncodilatatore**.
- 2) Essere sicuri che l'**asma sia ben controllato** perché, se così non fosse, l'esercizio fisico potrebbe essere pericoloso.
- 3) **Assumere i medicinali come da prescrizione** medica. Se in corso di esercizio fisico si dovesse presentare un problema respiratorio sarà necessario somministrare il medicinale prescritto dal medico (ad es. il medico potrebbe aver dato il consiglio di somministrare Salbutamolo spray 15 minuti prima di un esercizio fisico); in tal caso seguire sempre tale consiglio.
- 4) Effettuare sempre un **esercizio di riscaldamento** prima di iniziare l'attività fisica ed uno di **defaticamento** al termine della stessa.

- Prima dell'attività fisica è sempre utile eseguire un riscaldamento ad un ritmo più lento, anche solo camminando o effettuando esercizi di stretching.

- Al termine dell'attività effettuare sempre un periodo di defaticamento di 10 minuti. Non interrompere mai l'esercizio in modo improvviso. Se si sta correndo, trasformare la corsa in un passo lento. Se si sta nuotando, terminare la nuotata con una bracciata molto lenta. Fare in modo che il fisico abbia il tempo di stabilizzarsi.

5) **Durante l'attività fisica è importante proteggersi dai fattori scatenanti** (pollini, smog, aria fredda, etc).

Smog. Fare molta attenzione alla temperatura ed alla qualità dell'aria del luogo dove si effettua l'esercizio fisico. Bisogna essere giudiziosi! Se è necessario, spostarsi in un posto dove la qualità dell'aria è migliore.

Aria troppo umida o calda. Se si sta programmando di correre all'aperto in una giornata con nebbia, elevati livelli di umidità o eccessivamente calda, è possibile che l'asma peggiori, sia a causa della qualità dell'aria sia a causa dell'esercizio fisico. In questi casi è meglio praticare esercizi al chiuso in ambienti con aria condizionata.

Pollini. Se si sta correndo sull'erba, ma si è allergici ai pollini, l'asma potrebbe peggiorare. Di conseguenza è preferibile correre in un bosco o su un percorso pavimentato.

Aria fredda. Se si sta praticando sci di fondo con una temperatura esterna troppo bassa respirare sempre attraverso il naso o proteggendo la bocca con una sciarpa, allo scopo di riscaldare l'aria prima di inalarla. Aspettare che la temperatura salga prima di sciare.

6) **Se durante l'attività fisica compaiono sintomi di asma**, interromperla subito ed assumere il farmaco prescritto (broncodilatante in spray), quindi:

- Sedersi. 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.
- Se i sintomi non migliorano, assumere un'altra dose del broncodilatante. Aspettare qualche minuto e verificare se ci si sente meglio.

7) **Se i sintomi non migliorano** nemmeno dopo questa seconda pausa, seguire le seguenti istruzioni:

- **INTERROMPERE** ogni attività
- Assumere un'altra dose di broncodilatante
- Sedersi
- Se la medicina non produce alcun effetto chiamare il 118
- Se i sintomi non migliorano, assumere il broncodilatante in modo più continuo, fino all'arrivo dell'ambulanza.