

Asma e attività fisica per bambini ed adulti

L'attività fisica è per TUTTI. L'esercizio ti fa bene. Un esercizio regolare è parte di uno stile di vita sano, tuttavia l'attività fisica è spesso anche un comune fattore scatenante dell'asma. Sebbene sia buona prassi cercare di evitare i fattori scatenanti dell'asma, l'attività fisica ti fa bene e non dovresti evitarla. Quando l'asma è sotto controllo non è necessario limitare l'esercizio fisico. Lavorando con il tuo medico puoi stabilire un piano che ti permetta di sentirti bene e prender parte alle normali attività ed all'esercizio fisico.



Cos'è l'asma da sforzo?

Spesso le persone che hanno uno scarso controllo dell'asma presentano sintomi di broncospasmo con l'attività fisica, mentre altre persone manifestano i sintomi dell'asma solo quando fanno esercizio fisico. Quest'ultima forma d'asma si chiama "asma da sforzo" (in inglese Exercise Induced Asthma o EIA). I sintomi dell'asma che comunemente insorgono dopo l'attività fisica sono: tosse, respiro sibilante, fiato corto, dolore toracico o senso di costrizione al petto, stanchezza e difficoltà a tenere il passo con gli altri.

I sintomi dell'asma possono insorgere durante un'attività fisica intensa, ma solitamente cominciano 5-10 minuti dopo aver terminato lo sforzo. A volte i sintomi possono ripresentarsi anche ore dopo. Che l'esercizio scateni o meno i sintomi dell'asma può dipendere sia da quanto lungo o intenso è lo sforzo sia dall'ambiente in cui si svolge l'attività fisica. Sport molto intensi come il nuoto, il calcio e la corsa su lunghe distanze possono più facilmente scatenare i sintomi dell'asma ma non sono sempre da evitare dato che, solitamente, i sintomi possono essere controllati.

I sintomi dell'asma possono anche presentarsi dopo l'esposizione a fattori scatenanti ambientali presenti dove si sta svolgendo esercizio fisico. Per esempio, una persona può respirare senza problemi in un campo da basket al coperto, ma avere sintomi d'asma durante una corsa in un campo erboso o pattinando sul ghiaccio al freddo. I fattori scatenanti che possono rappresentare un

problema includono la temperatura esterna, l'umidità, l'inquinamento, i pollini o le muffe presenti nell'aria e le sostanze chimiche volatili, come quelle presenti in alcune piscine o piste di pattinaggio su ghiaccio. Il fattore scatenante che ti influenza può essere differente da quello che invece influenza un'altra persona.

Come prevenire i problemi dell'asma con l'attività fisica

Questi punti possono aiutarti a rimanere o a divenire più attivo nonostante l'asma:

1. Identifica i fattori che scatenano l'asma da sforzo;
2. Assumi la tua terapia pre-trattamento per l'asma;
3. Fai riscaldamento prima dell'attività fisica;
4. Termina con esercizi di raffreddamento.

Identifica i fattori scatenanti il tuo asma da sforzo

- Se l'aria fredda scatena i tuoi sintomi d'asma puoi provare a indossare una sciarpa o un passamontagna su naso e bocca per scaldare l'aria che respiri. Prova a respirare attraverso il naso quando fai esercizio.
- Se sei allergico a pollini o muffe, controlla i livelli ambientali di pollini e muffe ed evita l'attività fisica all'aperto quando questi sono molto alti.
- Normalmente i livelli di inquinamento sono più alti durante la tarda mattinata ed il pomeriggio. L'ozono è un inquinante ambientale comune nell'aria nei mesi estivi. Quando i suoi livelli sono alti dovresti evitare l'attività sportiva all'aperto. Controlla gli aggiornamenti sull'indice di qualità dell'aria sul tuo giornale locale, o sui meteo alla televisione o alla radio.

Pre-medicazione per l'asma

Ci sono diversi tipi di medicine che possono essere somministrate prima dell'esercizio fisico per prevenire i sintomi dell'asma. Si possono usare sia farmaci broncodilatatori che anti-infiammatori.

- **Broncodilatatori** (medicine che aprono le tue vie aeree rilassando i muscoli che avvolgono i condotti attraverso cui respiri). Esistono due tipi di broncodilatatori, a breve durata d'azione o a lunga durata d'azione. Entrambi sono usati per prevenire i sintomi d'asma. I broncodilatatori a breve durata d'azione includono il salbutamolo. Dovresti assumerli 15-30 minuti prima di cominciare l'attività fisica e il loro effetto non dura più a lungo di 2-4 ore. Anche se hai assunto il broncodilatatore a breve durata d'azione prima dell'attività fisica puoi riutilizzarlo ancora come "farmaco di soccorso" se hai sintomi di asma durante o dopo l'esercizio.

Farmaci anti-infiammatori (medicine usate per prevenire il gonfiore dei condotti attraverso cui respiri). Questi includono sia corticosteroidi (come il beclometasone, budesonide, flunisolide, fluticasone, mometasone, triamcinolone) che farmaci non steroidei (come montelukast e zifarlukast). I farmaci anti-infiammatori sono solitamente assunti secondo un programma regolare per controllare l'asma e vengono chiamati "farmaci di controllo". Potresti non notare un immediato miglioramento quando usi questi farmaci. Potrebbero richiedere tempo per funzionare. Se hai sintomi d'asma regolarmente (più di due volte alla settimana di giorno o almeno 2 volte al mese durante la notte) dovresti discutere con il tuo medico dell'utilizzo di un "farmaco di controllo".

Perché è importante fare esercizi di Riscaldamento e di Raffreddamento?

Spendere 5-10 minuti per riscaldarsi prima di un esercizio fisico può aiutare a prevenire la comparsa di sintomi d'asma durante l'attività. Un semplice esercizio di riscaldamento può essere camminare lentamente per poi aumentare progressivamente la velocità. Puoi anche fare qualche saltello divaricando le gambe (quelli che in inglese vengono chiamati *jumping jacks*) cominciando muovendo prima le braccia e poi anche le gambe. Raffreddarsi lentamente per 5-10 minuti dopo l'esercizio può aiutare a prevenire i sintomi d'asma che compaiono dopo il termine dell'attività fisica. Il tuo esercizio di raffreddamento può essere una camminata o dello stretching.

Cosa fare se compaiono i sintomi con l'attività fisica

I sintomi dell'asma possono presentarsi ugualmente anche se hai usato il tuo farmaco broncodilatatore prima dell'attività fisica. Se dovessero comparire rallenta il tuo

esercizio. Se i sintomi continuano a peggiorare potresti aver bisogno di usare una terapia di soccorso a rapida azione come il salbutamolo. Anche se hai già assunto questo farmaco prima dell'attività fisica è opportuno assumerlo nuovamente per alleviare sintomi d'asma. Se senti che la tua respirazione sta limitando la tua facoltà di svolgere attività fisica parlane con il tuo medico.

Stare in forma

Se sei sovrappeso o non svolgi attività fisica regolare, potresti ritrovarti fuori forma o fuori allenamento. L'essere fuori forma può farti venire il fiato corto, che può essere scambiato per un sintomo dell'asma. Il mancato allenamento fisico può far sembrare l'esercizio fisico più duro e una persona può sentirsi senza fiato più rapidamente. Ci vuole tempo e impegno per stare in forma e raggiungere una buona condizione fisica. Segui un programma per raggiungere una buona forma fisica gradualmente.

Autori: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Chris Garvey, FPN, MSN, MPA, Margie Haggerty APRN, AE-C

Revisori: Bonnie Fahy RN, MN, Sue Lareau, RN, MS; Jonathan P. Parsons, MD, MSc

Testo originale: www.thoracic.org/patients

Ultimo aggiornamento: Gennaio 2016

Tradotto a cura della Italian Pediatric Respiratory Society (S.I.M.R.I.) dal Dr. Giuseppe Gallo (Università degli studi di Verona - U.O.C. di Pediatria, Ospedale Policlinico G.B. Rossi, Verona)

Piano d'azione

- ✓ Segui un programma per essere attivo e fare attività fisicoregolarmente.
- ✓ Parla con il tuo medico prima di intraprendere un programma di attività fisica, per essere sicuro di essere sano e che il tuo programma sia adatto a te.
- ✓ Fai un graduale riscaldamento prima dell'attività fisica ed esercizi per un graduale raffreddamento dopo.
- ✓ Chiedi dei farmaci che possano aiutarti a prevenire problemi respiratori durante l'esercizio fisico.
- ✓ Controlla la presenza di fattori scatenanti dell'asma nell'ambiente prima dell'attività fisica.
- ✓ Se fumi parla con il tuo medico su come poter smettere e fissa un limite di tempo in cui smettere.

La Serie ATS *Patients Information* è un servizio pubblico dell'American Thoracic Society e della sua rivista, l'AJRCCM (American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine). Le informazioni contenute in questa Serie sono unicamente a scopo educativo e non dovrebbero essere utilizzate in sostituzione del parere medico. Per ulteriori informazioni su questa Serie, contattare J.Corn all'indirizzo jcorn@thoracic.org.