a cura del **Dott. Alberto Gobbi**, info@oasiortopedia.it



Asma e Sport

CON SEMPRE MAGGIORE FREQUENZA IL MEDICO DELLO SPORT SI TROVA A DOVER AFFRONTARE UNA PATOLOGIA IN COSTANTE AUMENTO

È stato evidenziato da recenti studi che circa il 6% dei bambini tra i 6 e gli 8 anni è asmatico e circa il 25% ha manifestato almeno una manifestazione allergica.
Negli adulti la percentuale di allergici sale fino al 30-40% con un costante aumento di anno in anno che ha portato la percentuale di forme asmatiche a raddoppiarsi negli ultimi cinque anni.
La causa principale dell'aumento di allergie e asma è da attribuirsi allo stile di vita, oggi si sta molto di più in ambienti chiusi e si vive in città inquinate. La maggior parte dei giovani trascorre molte ore a scuola o a casa di fronte a un computer ed è esposto ad allergeni domestici. Tali abitudini di vita si accompagnano a un aumento di soggetti in sovrappeso, aumento di asma e malattie allergiche.
L'asma bronchiale è una patologia respiratoria in gran parte di natura allergica e comporta sempre un rischio, per quanto minimo, di scompensarsi in modo improvviso con una crisi respiratoria (crisi asmatica) secondaria a cause non sempre così facilmente identificabili, spesso facilitata da una condizione di particolare sensibilità dei bronchi a rispondere con un broncospasmo quando esposti a vari stimoli irritativi fisici o chimici.
Tenuto conto di questa potenziale instabilità clinica dell'asma è consigliabile che l'asmatico si mantenga in luoghi che consentano, in caso di necessità, un accesso il più rapido possibile alle cure, qualche volta consistenti in un intervento specialistico urgente.
Pur essendo lo sforzo fisico uno dei principali fattori scatenanti le crisi respiratorie, l'asma non dovrebbe precludere in linea di principio alcuna attività sportiva. Infatti l'allenamento migliora la capacità ventilatoria favorendo in questo modo la funzione polmonare.
Che l'asma sia compatibile con qualsiasi attività fisica è testimoniato dai molti atleti asmatici che hanno raggiunto anche importanti successi sportivi nella loro carriera. Alcune attività fisiche svolte all'aperto possono indurre le crisi allergiche o asmatiche soprattutto in alcuni periodi della stagione (es. riniti allergiche primaverili) oppure quando fa freddo per gli asmatici; in questi casi si consiglia di evitare sforzi a temperature basse, in zone trafficate e all'aperto durante la stagione di pollinazione.
La broncocostrizione indotta dall'esercizio all'aperto può di solito essere prevenuta con un'adeguata educazione e con l'uso appropriato dei farmaci. Può essere consigliato di inalare una o più dosi di broncodilatatore prima dell'inizio dell'attività sportiva, per scongiurare la manifestazione dei sintomi d'asma durante o dopo l'esercizio. Mentre i soggetti che soffrono di allergie (pollinosi) dovrebbero avere una buona copertura con antistaminici nei giorni precedenti alla gara. Bisogna fare attenzione poichè tali farmaci possono produrre sonnolenza, quindi meglio assumerli la sera prima della gara e non alla mattina stessa. Per prevenire la comparsa di crisi d'asma indotte dall'esercizio fisico si dovrebbero adottare i seguenti accorgimenti:
- Seguire scrupolosamente le indicazioni del medico e in particolare la terapia prescritta (questo quasi sempre permette di eseguire l'attività fisica senza incontrare problemi).
- Portare sempre con sé il broncodilatatore, l'antistaminico e una fiala di cortisone iniettabile.
- Inalare eventualmente una o più dosi di broncodilatatore prima dell'esercizio fisico.
- Eseguire una buona fase di riscaldamento preliminare.
- Durante l'esercizio fisico, fare attenzione alla comparsa dei sintomi.
- Al termine dell'attività, eseguire una fase di defaticamento.
- In caso di crisi asmatiche durante l'attività fisica, è bene sottoporsi a visita con pneumologo-allergologo per iniziare un'adeguata terapia.
Consiglio quindi in presenza di tali patologie di affidarsi allo specialista pneumologo e al medico sportivo quando si tratta di definire l'opportunità alla partecipazione ad attività sportive estreme che comportino dei rischi.
Lo specialista saprà opportunamente soppesare, sulla base della propria personale esperienza professionale e dei risultati delle prove di funzionalità respiratoria, i possibili rischi di instabilità della malattia asmatica guidando il paziente a praticare con serenità lo sport prescelto senza metterne a rischio la salute.

140_DoctorHouse.indd 140 19/04/18 14:25