

Asma e attività fisica

Fare movimento, ginnastica o sport è una delle principali raccomandazioni che dovremmo tutti seguire per adottare sani e corretti stili di vita.

Si tratta di incitamenti validi anche per l'asmatico che - se la malattia è tenuta sotto controllo - può svolgere qualsiasi tipo di attività, purché questa corrisponda alle capacità ed inclinazioni individuali.

Chi ha l'asma può fare sport?

Chi ha l'asma spesso è riluttante a fare sport, cioè cerca di limitare le sue attività sia perché teme che queste peggiorino i suoi sintomi, sia perché teme che le condizioni in cui lo sport si svolge, per esempio caldo-umido nelle piscine, possano aggravare la malattia o scatenare una crisi.

Questi timori non sono infondati, ma occorre sapere che attualmente esistono possibilità farmacologiche ed accorgimenti che consentono di superarli appieno.

Le nuove possibilità di trattamento della malattia infatti permettono di vincere ogni paura, sfatare vecchie credenze e luoghi comuni che, soprattutto per i più giovani, potevano essere fonte di disagio ed emarginazione.

Le limitazioni dell'attività sportiva sono legate solo alla gravità dell'asma in quel momento e fanno parte della valutazione all'idoneità sportiva valutata dal medico.

Lo sport non è possibile solo in caso di asma grave persistente e durante le crisi asmatiche.

Perché l'attività fisica può scatenare una crisi asmatica?

Per molti asmatici, in particolare bambini e giovani, l'esercizio fisico è un fattore scatenante crisi asmatiche e si parla in questo caso di asma da sforzo. Queste possono verificarsi a seguito di uno sforzo fisico di discreta intensità durante una qualsiasi attività quotidiana oppure una attività sportiva (sport dilettantistico o agonistico).

Le vie aeree degli asmatici sono infiammate e reagiscono ai fattori scatenanti con una ostruzione.

Tra i fattori scatenanti vi è anche l'attività fisica. Quando i sintomi dell'asma – tosse, respiro sibilante, senso di costrizione toracica o difficoltà di respiro – compaiono o peggiorano durante l'attività fisica questi vengono definiti **asma da sforzo**.

Come prevenire l'asma da sforzo?

I sintomi asmatici possono essere evitati solo con trattamenti farmacologici appropriati. Chi ha l'asma deve conoscere bene i farmaci che deve assumere (quali, a cosa servono, quando e come assumerli) e, soprattutto, deve sapere quali farmaci usare in caso di emergenza o di crisi (broncodilatatori a rapida azione).

In alcuni casi può essere necessaria anche una premedicazione, cioè l'assunzione di un farmaco antiasmatico prescritto dal medico prima dello svolgimento dell'attività fisica.

Quali sport praticare

Chi ha l'asma può praticare la maggior parte degli sport, a livello dilettantistico o agonistico: il criterio di scelta deve comunque rispettare l'inclinazione personale.

Quello che conta è che l'asmatico possa impegnarsi nel suo sport preferito. In genere gli sport più indicati sono quelli che indicano sforzi brevi e spezzati come il nuoto, il calcio, il tennis, ecc. piuttosto che quelli che richiedono sforzi intensi e prolungati come ad esempio la corsa.

Sport da evitare

Nel corso dello svolgimento di un'attività fisica deve essere sempre possibile l'interruzione dello sforzo ed un soccorso adeguato e pronto. Non sono quindi permessi gli sport che comportano rischio nel caso di interruzione o di malessere improvviso e quelle che si svolgono in ambienti o in condizioni estreme: deltaplano, paracadutismo, alpinismo d'alta quota, sport motoristici e sport subacquei.

Raccomandazioni di Federasma