



## **ASMA**

Fin dal momento della diagnosi di asma è molto frequente che il paziente o i genitori pongano al pediatra quesiti sulla possibilità di iniziare o mantenere una determinata attività sportiva, sui rischi dello sport nei bambini asmatici e sulla scelta di una attività piuttosto che un'altra in funzione dell'asma stesso. La malattia viene infatti percepita come una barriera allo svolgimento dell'attività fisica. Di conseguenza nei ragazzi con asma sono stati osservati una significativa riduzione dell'attività fisica stessa, un incremento della prevalenza di obesità e uno stato emozionale meno soddisfacente. In realtà numerosi studi evidenziano come lo sforzo fisico, almeno per quanto inteso per i bambini e gli adolescenti (e cioè non a livello di atleti professionisti), non sia affatto un fattore negativo nei confronti dell'asma.

### **VANTAGGI**

- ▼ L'allenamento fisico si è dimostrato in grado di migliorare i livelli di attività aerobica e il carico di lavoro e di ridurre il numero di episodi di wheezing.
- ▼ L'attività fisica è anche un fattore protettivo nei confronti della malattia: il rischio di sviluppare asma in adolescenti monitorati per più di 10 anni si è dimostrato inversamente proporzionale al livello di attività fisica;
- ▼ Per il pediatra la regolare partecipazione dei piccoli pazienti ad attività sportive può rappresentare un utile strumento per una migliore gestione della malattia stessa, parametrando i livelli di prescrizione di terapia anche in relazione alla capacità da parte del bambino di sostenere adeguatamente uno sforzo fisico senza incorrere in riacutizzazioni di broncospasmo.

### **QUALI SPORT CONSIGLIARE?**

- ▼ Evitare discipline sportive che si svolgono in situazioni ambientali sfavorevoli, come ad esempio gli sport nordici che vengono praticati in condizione di esposizione ad aria fredda e secca o altre attività che si svolgono in ambienti fortemente inquinati.
- ▼ Alcuni studi in passato hanno suggerito che l'esposizione ad elevati livelli di cloro nelle piscine potesse rappresentare un problema. In realtà, diversi studi

sono stati tranquillizzanti relativamente a questi rischi da parte dei bambini e degli adolescenti che frequentano le piscine, mettendo, anzi, in luce significativi vantaggi del nuoto anche in termine di incremento della funzionalità respiratoria oltre che della performance in generale.

▼ In generale, dovrebbe essere assecondata la propensione dei singoli verso l'attività che maggiormente li può attrarre, al fine di promuoverne l'effettiva pratica con effetti positivi sia sulla salute fisica sia da un punto di vista di maggior gratificazione psicologica.

### **PRECAUZIONI**

- ▼ È sempre opportuna una fase di riscaldamento lento precedente l'attività fisica, che sarà poi seguita da un altrettanto lento smorzamento dello sforzo al termine della seduta di allenamento o della gara.
- ▼ Preferire la respirazione attraverso il naso.
- ▼ Selezionare, se possibile, ambienti poco inquinati e con bassi livelli di concentrazione allergenica