

LA CAMPAGNA SOCIALE

Fare sport con l'asma migliora l'umore e la vita

Nove persone asmatiche su dieci evitano lo sport, convinte che possa peggiorare la loro malattia. Un errore grave, che penalizza la qualità di vita, soprattutto considerando che l'attività fisica può essere d'aiuto per convivere meglio con la patologia che porta a difficoltà di respiro e, nelle forme più gravi, alla fame d'aria che può condurre al pronto soccorso.

Senza parlare dell'impatto sulla psiche: spesso chi ha l'asma affronta fasi buie. Per "spezzare" questo circolo vizioso e vincere la paura parte la campagna social "Ho l'asma



L'immagine della campagna

e faccio sport". «Vogliamo far conoscere l'asma e in tutte le sue forme, promuovendo una migliore consapevolezza della propria patologia e della gestione del trattamento» commenta Simona Barbaglia, presidente dell'associazione Respiriamo Insieme «Lo sport deve essere inteso come momento di salute e socializzazione e va rifiutato l'atteggiamento per cui attività fisica e sportiva rappresentano un ostacolo per il paziente».

«Il controllo dell'asma è tanto migliore quanto maggiore è l'attività fisica svolta» sottolinea la pneumologa Gianna Camiciottoli «L'esercizio fisico regolare si associa a un minor declino della funzione respiratoria. Questi benefici sono dimostrati sia in giovani asmatici che in pazienti adulti». —

FE. ME.