

Nell'**asmatico di qualunque età**, lo **sport è altamente consigliato** sia per il benessere generale che per migliorare la funzione respiratoria. L'eventuale insorgenza di asma durante l'esercizio fisico non ha alcuna conseguenza sul decorso della malattia, spesso è un indice indiretto che il trattamento anti-asmatico non è corretto.



- **Evitare** che l'esercizio fisico venga praticato a **temperature molto fredde o calde**, con **elevata umidità**, con rilevante presenza di **inquinanti o allergeni** o se si è reduci da una **recente infezione virale**.
- Ogni attività sportiva deve essere iniziata con **gradualità** evitando sforzi molto intensi e prolungati. Quindi gli sport meglio tollerati sono quelli con **sforzi di breve durata** e **minori frequenze ventilatorie** come pallavolo, ginnastica, baseball, nuoto, atletica leggera. Più a rischio calcio, pallacanestro, corsa su lunghe distanze, sport su ghiaccio. In caso di minori è opportuno che genitori ed allenatori vengano istruiti su questi principi.
- La **terapia anti-asmatica**, in genere, fa tollerare l'esercizio fisico, in alcuni casi è necessario inalare i broncodilatatori una mezz'ora prima dello sforzo.



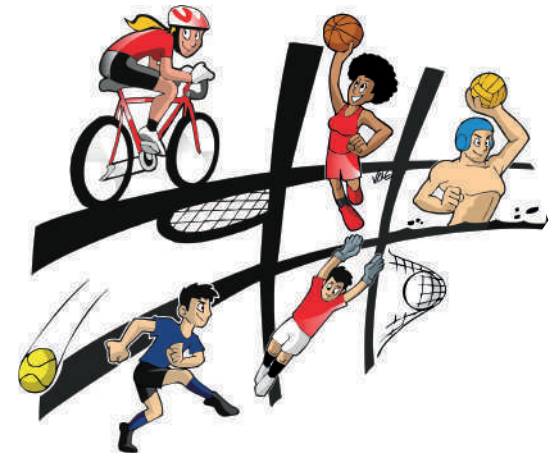
Con il patrocinio non oneroso di:



**Associazione Respiriamo Insieme Onlus**  
 Via Niccolò Tommaseo 94, 35131 Padova  
 Tel. +39 3312759920  
 Email: [info@respiriamoinsieme.org](mailto:info@respiriamoinsieme.org)  
 PEC: [associazionepazienti@pec.respiriamoinsieme.org](mailto:associazionepazienti@pec.respiriamoinsieme.org)  
[www.respiriamoinsieme.org](http://www.respiriamoinsieme.org)



Con il Patrocinio di:



# Ho L'Asma E faccio Sport

Redatto dal Comitato Scientifico dell'Associazione Respiriamo Insieme

Questa **Campagna di Sensibilizzazione** vuole promuovere lo **Sport** come occasione di **salute** e **socializzazione** per il paziente asmatico di qualsiasi età per ritrovare il proprio **benessere psico-fisico** generale.

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) l'asma bronchiale è una delle malattie respiratorie croniche più diffuse nel mondo.

**235.000.000** persone ne soffrono  
**10%** dei bambini  
**5%** degli adulti

In Europa, secondo la **Global Initiative for Asthma** (Gina), oltre **30.000.000** di bambini e adulti con **età inferiore ai 45 anni** sono asmatici. In Italia l'incidenza di asma bronchiale si attesta a circa il **5% della popolazione** (dati Eurostat), e si stima che ogni anno circa **9.000.000** di persone si ammalano di allergie respiratorie derivanti dalla presenza di pollini nell'aria e **4.000.000** di essi ricorrono a cure".



Gli **effetti positivi dell'attività sportiva** regolare sono oggi ben noti, sia per la dimensione **fisica della salute**, che per quella **psicologica**.

Numerosi studi evidenziano come l'attività fisica costituisca **uno degli strumenti più efficaci** per prevenire e migliorare la gestione di molte patologie croniche. Tuttavia, ancora troppo spesso, l'asma viene vista come un ostacolo allo svolgimento di una regolare attività sportiva.

L'obiettivo del progetto **"HO L'ASMA E FACCIO SPORT"** è quello di **sensibilizzare** non soltanto i pazienti e i loro familiari, ma anche l'opinione pubblica sull'**importanza dello sport** anche per chi soffre di una patologia respiratoria.

È una malattia caratterizzata da **difficoltà respiratoria** dovuta a **riduzione del calibro dei bronchi** per **infiammazione della parete bronchiale** e **contrazione della muscolatura liscia bronchiale**. Si manifesta clinicamente con difficoltà respiratoria (dispnea) a carattere accessionale, improvvisa, sibilante e/o oppressiva, che può seguire all'esposizione del soggetto agli **allergeni inalanti** (se il paziente è allergico) oppure a fattori scatenanti come gli **inquinanti ambientali**, il **fumo di sigaretta**, o ad **infezioni respiratorie**, come il comune raffreddore invernale.

È una **malattia eterogenea** per le manifestazioni cliniche (da lievi a gravi), per l'estrema variabilità della funzione polmonare (normale o fortemente alterata) e per i complessi meccanismi patologici con cui si realizza l'infiammazione bronchiale che la caratterizza. Il **trattamento** di fondo prevede l'utilizzo di un **farmaco antiinfiammatorio** (cortisone inalatorio), spesso associato a un **farmaco che dilata i bronchi**, entrambi somministrati per **via inalatoria**.

Si parla di **asma grave** quando il **trattamento** di fondo **non è sufficiente a controllare la malattia**. I pazienti con asma grave hanno molto spesso **livelli elevati di immunoglobuline E** (IgE), capaci di attivare l'infiammazione bronchiale allergica. Inoltre circa il **50% dei pazienti** con asma grave presenta nel sangue un livello più alto di **'eosinofili'** responsabili di un tipo particolare di infiammazione delle vie aeree. Conoscere queste caratteristiche dell'infiammazione è fondamentale per poter utilizzare farmaci specifici.

**I bambini con asma grave** rappresentano circa il **5%** degli asmatici in età pediatrica. Sono spesso limitati nelle attività quotidiane con effetti negativi sulla qualità di vita. Se non appropriatamente trattati presentano frequenti gravi riacutizzazioni e subiscono alterazioni della funzionalità respiratoria che possono persistere nel tempo.

L'asma **non rappresenta una controindicazione** per eseguire l'attività sportiva. Infatti sia al giorno d'oggi che in passato, sono balzati agli onori delle cronache alcuni **grandi atleti affetti da asma**, protagonisti di molteplici partecipazioni alle **Olimpiadi**. (nelle Olimpiadi di Londra 2012 l'8% degli atleti erano affetti da asma).



Nell'ambito dell'**attività sportiva** non agonistica è noto che i pazienti affetti da asma ben controllato e che svolgono sport in modo costante presentano una **migliore funzionalità polmonare** rispetto ai pazienti sedentari, senza alcun cambiamento nella frequenza e nella gravità delle riacutizzazioni di asma. È pur vero che non è sempre facile scegliere lo **sport più adatto** per un asmatico: alcuni sport (come ad esempio il nuoto) sembrano essere meno correlati a riacutizzazioni di asma rispetto ad altri (ad esempio l'atletica leggera), verosimilmente perché non pongono le **vie aeree a contatto con il flusso d'aria fredda** (fattore favorente un eventuale episodio di riacutizzazione di asma). Quindi tutti i pazienti affetti da asma ben controllato possono partecipare a sport a qualsiasi livello; chissà se tra loro non si nasconde qualche atleta Olimpionico che ancora non sa di esserlo!