Salute: asma da sforzo e attività fisica. Tutto quello che devi sapere

Data: 11 maggio 2023 | Autore: Redazione



Durante l'attività sportiva può avvenire che si percepiscano dei sintomi fastidiosi, come tosse o senso di affaticamento . Sebbene, in questi casi, venga automaticamente riferito la causa ad uno scarso allenamento, talvolta la motivazione potrebbe essere un'altra. Esiste un fenomeno, denominato **asma da sforzo**, che si presenta proprio con queste modalità.

L'asma da sforzo è una particolare forma di **asma bronchiale**. È una patologia che provoca il broncospasmo e si verifica esclusivamente durante l'attività fisica intensa. Ciò, tuttavia, non implica che si debba rinunciare all'attività fisica, che di per sé è salutare anche per le persone asmatiche, ma piuttosto che debbano essere indentificati i sintomi al più presto. Una diagnosi tempestiva, infatti, permette di curare l'asma da sforzo e di svolgere comunque la propria attività sportiva.

Asma da sforzo: sintomi e caratteristiche

Quando si pratica sport a livello **intenso**, può accadere che si presentino le classiche avvisaglie del broncospasmo. In genere, dopo alcuni minuti di esercizio fisico intenso, si percepiscono gli stessi sintomi dell'attacco di asma:

- Tosse, che nei bambini può presentarsi anche in forma violenta;
- Difficoltà a respirare e senso di costrizione toracica;
- Respirò affannato;

- Respirò sibilante.

Di solito questo disturbo, che colpisce più facilmente i bambini , si presenta appena terminata l'attività sportiva e il broncospasmo continua per alcuni minuti e può durare anche mezz'ora-quaranta minuti.

Perché il broncospasmo si scatena mentre si fa sport

L'asma da sforzo fisico colpisce una percentuale molto elevata di persone affette da asma cronico. Gli studi scientifici, infatti, stimano che questo disturbo interessi tra il **70% e il 90% degli asmatici**. Al contrario, interessa una bassa percentuale di persone che non hanno avuto diagnosi di asma e, in particolare, bambini, adolescenti e sportivi che praticano sport all'aperto, soprattutto d'inverno.

Il broncospasmo, infatti, si scatena più facilmente quando si è sotto sforzo. Durante l'inspirazione nasale l'aria viene riscaldata e resa più umida proprio nel passaggio attraverso il naso. Quando, invece, si fa sport, soprattutto se a livello intenso, la respirazione avviene più frequentemente dalla bocca: questo tipo di respirazione non umidifica né scalda l'aria, la quale raggiunge i polmoni a una temperatura inferiore al normale e con un minor grado di umidità. L'aria secca e fredda può provocare una reazione delle membrane che rivestono i bronchi, che tendono a gonfiarsi: nelle persone che soffrono d'asma questa reazione può essere più intensa e provocare il broncospasmo.

Tuttavia, non è detto che ciò avvenga sempre né con le stesse modalità, in quanto possono concorrere anche altri fattori: condizioni climatiche come l'umidità dell'aria e temperatura, presenza nell'aria di pollini, altri allergeni o di inquinanti, possono provocare più facilmente l'attacco di asma da sforzo.

Come diagnosticare l'asma da sforzo?

L'asma da sforzo colpisce più facilmente bambini e adolescenti, di conseguenza può essere più facilmente individuata proprio nei primi anni di vita. Nei soggetti a cui è già stata diagnosticata l'asma, è sufficiente tenere sotto controllo il bambino nel periodo di tempo che segue l' attività fisicae valutare se si presentano i sintomi. Il medico curante sarà sicuramente il soggetto più idoneo a seguire il percorso diagnostico.

Per i pazienti a cui non è ancora stata diagnosticata l'asma, nel caso in cui si sospetti la presenza di sintomi che riconducano a questa patologia, possono essere prescritti esami da compiere sotto sforzo.

Esistono diversi tipi di test che si eseguono in seguito ad attività sotto sforzo e che servono a misurare i livelli di respirazione.

La **spirometria**è un esame che serve a controllare la funzionalità respiratoria e l'attività polmonare: tramite lo spirometro si misurano sia i volumi di aria contenuta nei polmoni sia la velocità con cui vengono espulsi. Attraverso questo esame è possibile valutare la presenza di broncospasmo a seguito dell'attività fisica e sportiva.

Fare sport quando si soffre d'asma è possibile?

Nel mondo dello sport sono numerosi gli esempi di sportivi affetti da asma cronica che, nonostante la loro patologia, hanno ottenuto risultati di alto livello. Ciò, non solo dimostra che si può convivere con questa patologia, ma che non controindica l'attività sportiva. Al contrario, per chi soffre di asma è importante fare attività fisica. tuttavia, bisogna tenere in considerazione alcuni elementi. Ci sono sport che possono provocare più facilmente crisi d'asma da sforzo. Tuttavia, attualmente gli studi scientifici non sono ancora sufficientemente ampi per poter escludere o consigliare le attività.

Parrebbe che lo sport come la corsa, il ciclismo e l'atletica, per il tipo di sforzo che richiedono, può provocare una maggiore dilatazione dei bronchi. Inoltre, gli sport all'aperto mettono più facilmente a contatto con sostanze che possono provocare disturbi, come i pollini e gli inquinanti. Inoltre, durante la stagione invernale, gli sport all'aperto possono essere più difficili da gestire, in quanto l'aria che entra a contatto con i polmoni è ancora più fredda.

Secondo studi scientifici, l'esercizio fisico a lungo termine riduce i sintomi dell'asma. Tuttavia, è importante organizzare le sessioni sportive in modo corretto, tenendo conto dei propri limiti ed evitando situazioni che possono creare maggiori difficoltà. È sempre consigliabile iniziare in modo graduale e fare un riscaldamento adeguato.

Tra le disposizioni non farmacologiche bisogna considerare il processo alla base di tale condizione. Tra i provvedimenti di profilassi si consiglia di evitare gli esercizi che espongono il paziente all'aria fredda e secca, privilegiando quelli in cui il paziente respira aria umida durante l'attività fisica. Inoltre, i pazienti possono ridurre la gravità dei sintomi dell'asma da sforzarsi di respirare attraverso le cavità nasali piuttosto che attraverso la bocca durante l'esercizio.

Per altri articoli di Salute e Sport,clicca qui.

A cura di
Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-asma-da-sforzo-attività-fisica-tutto-quello-che-devi-sapere/136813