Asma e Sport

Autor(en): **Liguori, Vincenzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 7

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999684

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Asma e Sport

di Vincenzo Liguori

L'asma è una malattia frequente tra coloro che praticano uno sport. E caratterizzata da uno stato di aumentata reattività delle vie respiratorie a stimoli diversi, che provoca attacchi episodici di ostruzione delle vie aeree intercalati da periodi di relativo benessere. Attacchi di asma ripetuti colpiscono un individuo adulto su venti. Nei bambini tale percentuale sale ad uno su dieci. Nel corso della vita, comunque, un individuo su tre sperimenta, almeno una volta, che cosa significa avere almeno un attacco di asma.

Giocare ...

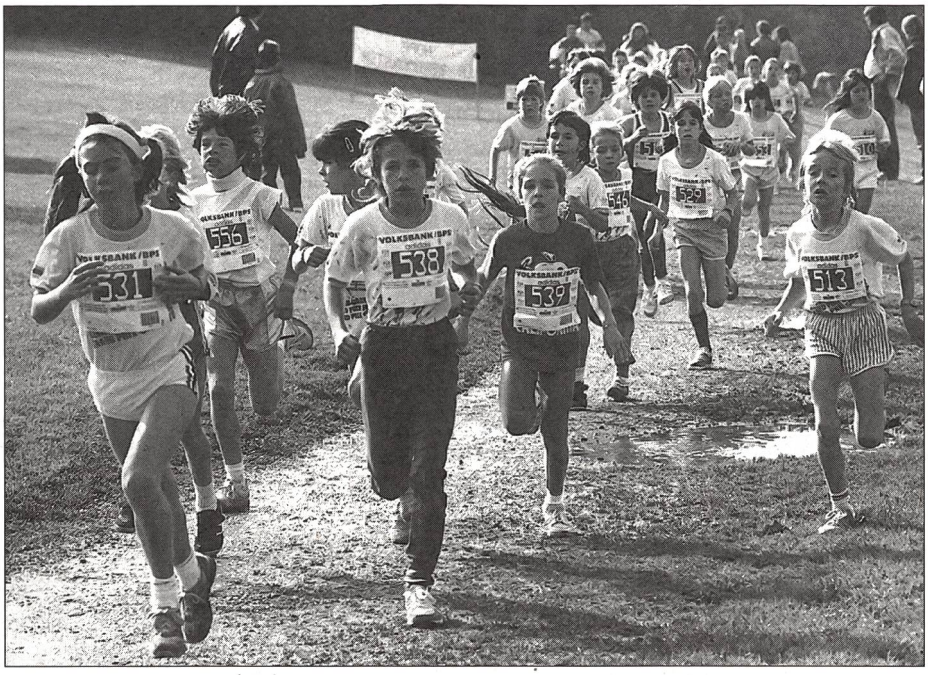
Sforzo fisico

La pratica sportiva può costituire un fattore scatenante. Lo sforzo fisico causa una crisi nel 90% di bambini asmatici. Negli adulti la percentuale è minore, ma pur tuttavia sempre elevata.
L'ostruzione bronchiale, che è la caratteristica sintomatologica della malattia inizia 5 o 6 minuti dopo l'inizio dello sforzo fisico, dura circa 20 minuti e si risolve nella maggior parte dei casi spontaneamente. Tra le molte cause invocate per spiegare il meccanismo scatenante, si ipotizza l'iperventilazione. Essa si accompagna infatti a perdita di calore e di acqua, con conseguente raffreddamento ed iperosmolarità delle vie aeree. Sono questi ultimi i principali responsabili dei fenomeni di ostruzione bronchiale. L'intimo meccanismo che provoca l'asma da esercizio non è, tuttavia, ancora completamente chiarito. In alcuni asmatici è proprio l'esercizio fisico l'unico fattore scatenante la crisi. Spesso, anzi, ne costituisce la prima manifestazione clinica. Dato che sono proprio i bambini ed i giovani coloro che più frequentemente si dedicano ad attività sportive, l'asma può rappresentare un'autentica piaga per questa categoria di persone. Normalmente l'aria che respiriamo viene riscaldata, umidificata nelle vie aeree superiori, prima di raggiungere gli alveoli dove avvengono gli scambi respiratori. Più si fa sport, più aumenta la frequenza respiratoria (iperventilazione), più l'aria inspirata è secca e fredda a livello alveolare. Aggiungiamo lo stress legato all'esercizio di uno sport e all'eventuale raggiungimento di un risultato, le condizioni climatiche spesso non ideali (umidità, inquinamento, nebbia) ed ecco la crisi di broncoostruzione .
E quindi intuitivo che esercizi più impegnativi, come ad esempio la corsa, siano più asmogeni che non il semplice passeggiare. Nello stesso senso l'hockey su ghiaccio o il pattinaggio su ghiaccio sono potenzialmente più suscettibili di provocare un attacco di asma che non il nuotare in un ambiente caldo ed umido come in una piscina riscaldata. Nel primo caso,infatti, il freddo e l'aria secca costituiranno dei fattori aggravanti.

I sintomi

I sintomi più caratteristici sono la respirazione affannosa, uno stridore dovuto all'aria che passa attraverso l'albero bronchiale ostruito, talora accessi di tosse.
Tali manifestazioni impongono l'interruzione dell'attività fisica. Spesso questo è sufficiente per risolvere l'attacco asmatico. Questo quadro clinico si chiama asma intermittente, frequente nel bambino e nel giovane adulto. L'attacco ha la durata di pochi minuti o di poche ore e si ha un ritorno ad uno stato di completo benessere una volta che si rimuove la componente asmogena.

Lo stato di male asmatico è invece caratterizzato da una insufficienza respiratoria acuta e persistente, espressione dell'ostruzione permanente delle vie respiratorie, specie di quelle di piccolo calibro. In questi casi l'asma e manifesta da molti anni e le cause scatenanti, più che l'esercizio fisico, sono rappresentate da infezioni, insufficiente o inadeguata terapia di base, interruzione di un eventuale concomitante trattamento cortisonico. La situazione intermedia tra l'asma da sforzo e lo stato di male asmatico e rappresentata dall'asma a dispnea continua. In questo quadro esiste uno stato di difficoltà respiratoria permanente, non necessariamente grave, spesso aggravato da attacchi scatenati da cause differenti. Il riscontro è frequente nell'età di mezzo e prevalente nel sesso maschile.



... e correre, nella natura!

Sport consigliati

Considerando l'importanza della pratica sportiva, anche come fattore socializzante e di integrazione per i giovani, viene dunque da chiedersi quali sport consigliare agli asmatici. Chi soffre di asma, ha spesso paura di cimentarsi in uno sport proprio per evitare la crisi acuta. Una esperienza estremamente sgradevole per chi la sperimenta. Ne consegue che gli asmatici sono portati a limitare spontaneamente l'attività fisica e quindi il gioco. Immaginarsi quali tremende conseguenze tutto ciò può avere nei bambini, che si sentono isolati ed emarginati rispetto ai coetanei.

L'atteggiamento smisuratamente protettivo dei genitori, e le giustificate preoccupazioni dei maestri e dei monitori di sport, non fanno che aggravare la situazione. La proibizione pura e semplice dell'attività sportiva condanna questi bambini all'isolamento e ne condiziona lo sviluppo fisico e psichico.

Lo sport può invece rappresentare un mezzo di promozione e di integrazione. Basta solo scegliere quello più adatto .

Nei casi di asma da esercizio, o asma da sforzo, che è il quadro più comune nel bambino e nel giovane, si tratterà di impostare un adeguato programma. Da evitare saranno gli sport praticati in ambiente freddo e confinato (ad esempio hockey su ghiaccio). Da preferire quelli in luoghi caldi e con giusto grado di umidità dell'aria (ad esempio il nuoto in piscina riscaldata, o al mare in estate).

Sport di elezione è considerato lo sci di fondo. Quest'ultimo infatti, oltre alla caratteristica di essere praticato a ritmi costanti di tipo aerobico, si svolge all'aria aperta ed in luoghi lontani da fonti di inquinamento atmosferico. Il fatto di impegnare le masse muscolari in un tipo di movimento ritmico, facilita inoltre il coordinamento con gli atti respiratori, evitando i fenomeni di impegno respiratorio eccessivo concentrato in pochi minuti. L'aria di montagna ha il vantaggio di essere più pura rispetto agli ambienti confinati. Pensiamo ad esempio che cosa significhi correre in città, tra lo smog ed i fumi prodotti dal traffico automobilistico, dalle industrie e dal riscaldamento domestico. Perfino i vapori di cloro, presenti nelle piscine chiuse, possono rappresentare un fattore scatenante asmogeno.

Nei bambini lo sport deve sempre mantenere le caratteristiche di gioco. Questo è ancora più vero nei giovani asmatici, dove vanno evitate le competizioni caratterizzate da eccessivo stress o da agonismo esasperato. Nelle attività sportive non agonistiche, più che il tipo di disciplina praticata conta l'intensità con la quale viene esplicata. Ribadito quindi che il nuoto è preferibile alla corsa, non si può neanche privare il piccolo asmatico del piacere del footing.

Alcune semplici precauzioni potranno contribuire ad evitare gli attacchi acuti. Innanzitutto un buon riscaldamento (10-15 minuti tipo interval-training). Durante questa fase si raccomanderà di respirare dal naso onde riscaldare ed umidificare convenientemente l'aria inspirata. Aria secca e fredda costituisce, come già detto, un potente stimolo per scatenare la crisi di asma. L'aria respirata attraverso la bocca aperta, raggiunge gli alveoli polmonari con temperatura più bassa e con meno grado di umidità relativa .

Un buon trattamento farmacologico di base, fatto anche preventivamente, potrà evitare, prima dell'esercizio, la crisi acuta.

L'appoggio e l'incoraggiamento dei genitori, degli insegnanti e dei compagni, costituirà un ulteriore fattore per rassicurare il giovane asmatico e spingerlo verso una sana attività sportiva senza eccessivi problemi respiratori. ■

Asma dei campioni

Uno dei più grandi nuotatori di tutti i tempi, Dawn Fraser, vincitore di otto medaglie olimpiche di cui quattro di oro, soffriva di asma.

A Monaco, ai Giochi del 1972, Dick Demont vinse il titolo dei 400 metri stile libero nel nuoto, pur soffrendo di asma.

Nella delegazione australiana ai Giochi Olimpici del 1976 ben ventuno atleti soffrivano di asma bronchiale. Otto di questi erano nuotatori.

Bill Kock, medaglia d'argento nella 30 km di sci di fondo alle olimpiadi di Innsbruck soffriva di terribili crisi di asma.

Dunque nuoto e sci di fondo sembrano proprio le discipline di elezione per chi soffre di asma.