

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 6 (2004)

Heft: 5

Artikel: Quando manca il respiro

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001910>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Sport come terapia (4)

Quando manca il

Spesso i malati di asma non fanno sport. E fanno male, perché l'allenamento fisico potenzia la capacità respiratoria. Lo sport scolastico e associativo aiuta tanti bambini e giovani malati a uscire dall'isolamento sociale.

Ralph Hunziker

Ogni giorno aspiriamo ed espiriamo 1000 litri di aria, ma per molte persone respirare in modo naturale è un vero problema. In Svizzera, le patologie respiratorie colpiscono un bambino su dieci e 400 000 adulti. Soprattutto i bambini rischiano di ammalarsi di questa malattia cronica. Oltre all'asma, conosciamo numerose altre patologie delle vie respiratorie: la tubercolosi (inalazione di goccioline bacillifere), la fibrosi cistica (disturbo genetico del metabolismo), la bronchite (infiammazione dei bronchi) o anche la polmonite. La caratteristica comune di tutte queste malattie è l'infiammazione delle vie respiratorie (polmoni, bronchi, alveoli).

Quando l'aria non passa

Per asma si intendono le malattie respiratorie non infettive. I muscoli che avvolgono i bronchi si contraggono, la mucosa accumula troppo catarro e i bronchi si restringono rendendo difficile la respirazione. Il respiro diventa così sempre più affannoso accompagnato da sibili e fischi. Spesso il paziente si stringe nelle spalle e si piega in avanti nel tentativo di respirare meglio. I fattori scatenanti possono essere di origine allergica (polline, acari, derivati epidermici animali, alimenti) o non allergica (fumo, respirazione di gas secco, inquinamento am-

bientale, aria fredda, sforzo fisico). Di asma purtroppo non si guarisce, ma il giusto trattamento farmacologico e lo stile di vita adeguato permettono al paziente di condurre una vita quasi normale.

Ritrovare la gioia di muoversi

L'asma viene associata allo sport quando si parla dell'assunzione di farmaci proibiti da parte di ciclisti o fondisti. Ma per il malato di asma l'attività fisica ha molti effetti positivi. Si sa per certo che lo sport non diminuisce il tasso delle malattie respiratorie e non aiuta nemmeno a ridurre la dose di medicine da assumere, tuttavia la pratica di un'attività fisica può influenzare in modo positivo il decorso delle malattie respiratorie. I bambini e i giovani risentono particolarmente le limitazioni che la malattia impone alla loro vita sociale. Se a scuola o nel club sportivo hanno la possibilità di fare sport in modo adeguato, possono vivere delle esperienze appaganti e attraverso ciò superare la paura di muoversi. Inoltre diventano più sicuri delle loro capacità e sviluppano l'entusiasmo per lo sport. Prima di iniziare un'attività fisica bisogna comunque sottoporsi a un esame medico con test di resistenza e consultare regolarmente il dottore.

Spesso le persone anziane affette da patologie respiratorie adducono la malattia come scusa per la loro vita sedentaria, ciò

Dieci regole d'oro

Spesso la scuola esonerà i bambini affetti da asma dalle lezioni di educazione fisica o sono i genitori stessi che hanno paura di farli partecipare. Eppure il movimento è un'attività utile e salutare se praticata osservando alcune regole:

1. Per l'asma da sforzo occorre collaborare strettamente con il medico per regolare in modo ottimale il trattamento farmacologico.
2. Non fare sport se l'asma è acuta.
3. I farmaci d'emergenza (nebulizzatori ecc.) devono sempre essere a disposizione. A seconda della prescrizione medica va assunto a titolo preventivo un farmaco prima di iniziare l'attività fisica.
4. La fase di riscaldamento deve essere abbondante (15 minuti), di buona qualità e tenuta a ritmo basso. Lo sforzo fisico va aumentato lentamente.
5. Respirare il più a lungo possibile attraverso il naso. In questo modo l'aria si scalda e si umidifica di più. I peli del naso hanno inoltre un effetto depurativo.

6. Occorre diminuire il tasso di allergeni (polline di erbe, fiori e piante, derivati epidermici animali, polvere p.es. nelle palestre, ecc.). È meglio un ambiente piuttosto umido e caldo che non freddo e secco. Evitare l'esposizione durante le ore a forte concentrazione di ozono e di inquinamento.

7. Respirare coscientemente e con la tecnica giusta: con ritmo regolare adeguandosi al movimento e frenando l'espansione con le labbra (tenerle socchiuse).
8. All'insorgere dei primi sintomi ridurre lo sforzo fisico. I malati di asma devono poter fare delle pause durante le lezioni di educazione fisica o durante l'allenamento.
9. Non aver paura di fare un «cool down» (defaticamento). Se abbinato ad uno stretching o ad esercizi respiratori può inibire una reazione negativa dovuta allo sforzo fisico.
10. Occorre informare l'allenatore o il docente di educazione fisica sulla malattia, sui fattori scatenanti e su eventuali complicazioni.

respiro

che ha conseguenze negative per il sistema cardiovascolare. La condizione fisica peggiora sempre di più e le crisi respiratorie aumentano e si intensificano. La pratica di un'attività fisica aiuta ad uscire da questo circolo vizioso e inibisce l'insorgere dell'asma da sforzo. Questo tipo di asma si manifesta durante o subito dopo uno sforzo fisico e s'espande spontaneamente. Le cause possono essere l'inquinamento ambientale, l'ozono, l'aria secca o fredda, una tecnica respiratoria inadeguata o l'allenamento troppo intenso. Il movimento ha anche un altro effetto positivo: aumenta la capacità fisica grazie al miglioramento della qualità della respirazione. Fondamentalmente chi è affetto da asma può praticare qualsiasi attività fisica se si attiene alle regole che illustriamo qui di seguito. La Lega polmonare svizzera offre dei corsi speciali per bambini e adulti colpiti da una forma particolarmente grave della malattia. m

Link specifici

www.lung.ch
www.singuline.ch
www.asthma.de

È brutto sentirsi emarginati

Se non siete affetti da asma, provate a fare quest'esperimento: prendete in bocca una cannuccia tenendola ben salda tra le labbra e respirate così. Chiudete il naso con le dita e salite un paio di volte una scala fino a che vi manca il respiro.

Questa è la sensazione che prova chi è colpito da una crisi asmatica. La paura di soffocare è una sensazione che mette in pericolo la vita e può provocare un grande panico. Io ho iniziato a soffrire di asma all'età di due anni dopo una grave bronchite. Le crisi respiratorie si manifestavano soprattutto di notte. All'epoca, il trattamento farmacologico non era ancora sviluppato e perciò i medici sconsigliavano di praticare un'attività fisica troppo intensa. Per fortuna i miei genitori si resero conto di quanto bene mi facessero lo sport e il movimento, così iniziarono già da piccola ad allenarmi in un club e praticai anche lo sport di prestazione.

Mia madre mi accompagnava spesso durante i campi scolastici e sportivi e questo mi faceva sentire un po' diversa. Grazie alle mie prestazioni sportive riuscii comunque ad integrarmi bene nella classe. Quello che più mi ha pesato è la sensazione di essere diversa o di essere emarginata. Durante la pubertà provai a ignorare la mia malattia e più di una volta dovetti consultare il medico del pronto soccorso. L'adolescenza mi aiutò ad accettare la patologia da cui ero affetta e a vivere di conseguenza. E lo sport ha avuto un ruolo determinante in questa fase di apprendimento.

Ellen Leister è docente presso la Scuola universitaria federale dello sport Macolin. Indirizzo: ellen.leister@baspo.admin.ch