

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/home.html

Allergie respiratorie e attività fisica? Un binomio efficace



Sono state definite le “epidemie del nuovo millennio”. Anche perché riguardano quattro bambini su dieci. A lungo evitato, invece, lo sport può essere una terapia in caso di asma e altre forme allergiche. I consigli degli esperti

Le allergie respiratorie, come rinite e asma, sono le epidemie del terzo millennio. Il numero di persone interessate da questi disturbi è in costante aumento, soprattutto tra i giovanissimi. In Italia affliggono quattro bambini su 10 e il 20% degli adolescenti soffre di gravi forme di riniti.

“La rinite allergica è un problema importante, che molto frequentemente si associa all’asma bronchiale” – afferma il prof. Giancarlo Tancredi, membro del Consiglio direttivo SIMRI (Società Italiana delle Malattie Respiratorie Infantili) – “Colpisce infatti naso, occhi e bronchi. I sintomi più comuni sono starnuti, naso che cola, occhi arrossati e pruriginosi, respiro faticoso. Nella maggior parte dei casi è provocata da allergeni inalanti come polline di alberi, acari, animali e muffe”.

Tuttavia, spesso chi soffre di asma (o altre allergie) non vuole fare attività fisica, perché teme che questa peggiori i suoi sintomi. “Gli asmatici possono invece praticare quasi tutti gli sport - sottolinea il prof. Tancredi - Ma è fondamentale per tutti i bambini una visita medica e una valutazione funzionale prima di praticare un’attività sportiva. Le uniche attività sconsigliate sono quelle che si svolgono in ambienti o condizioni estreme come il paracadutismo o le immersioni subacquee. È vero che l’asma può a volte causare delle reazioni durante lo svolgimento dell’attività fisica. Ma se la malattia è ben curata e tenuta sotto controllo, da parte dei medici, l’asmatico può condurre una vita normale e senza troppe limitazioni”.

“Inoltre – aggiunge l’esperto – L’attività fisica è una terapia. Quindi può determinare grandi benefici se viene praticata correttamente. Tutti i soggetti con patologie croniche (come il diabete, la fibrosi cistica, o la cardiopatia) possono praticare una attività fisica, dopo una valutazione funzionale, che potrà essere di tipo agonistico, ludico o riabilitativo.”

Da non sottovalutare è anche l’alimentazione dei bambini predisposti ad allergie respiratorie. “Diversi studi confermano che la vitamina D, gli acidi grassi Omega 3 e 6 possono prevenire l’asma” – spiega l’esperto – “L’obesità e il sovrappeso (che interessa circa il 20 % dei bambini italiani) può invece peggiorare i disturbi”.