

[http://sport.sky.it/sport/ritratto\\_della\\_salute](http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute)

## Asma, consigli per prevenirla e... godersi la primavera



*I pollini possono causare reazioni allergiche e crisi asmatiche, soprattutto nei più piccoli. Dalla casa alle passeggiate all'aperto, passando per i kit di "sopravvivenza", ecco cosa consigliano gli esperti di malattie respiratorie infantili*

Con l'arrivo della primavera si portano i bambini a giocare al parco o a fare passeggiate all'aria aperta.

Un'abitudine salutare che porta con sé anche qualche insidia: il germogliare di fiori e piante, con la presenza di pollini nell'aria, può causare reazioni allergiche e crisi asmatiche nei piccoli.

**5% dei bambini italiani** - "In Italia, circa il 5% dei bambini soffre di asma allergica. Una patologia che può acutizzarsi soprattutto con l'avvento della primavera e può avere importanti conseguenze se trascurata – sottolinea il dott. Renato Cutrera, Presidente della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili e Direttore della UOC di Broncopneumologia dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma – Per i genitori è importante mantenere sempre, nei confronti del bambino, un atteggiamento rassicurante e avere un buon controllo e trattamento della malattia: il consiglio è di portare sempre con sé farmaci broncodilatatori per via inalatoria da far assumere immediatamente al bimbo in caso di crisi asmatiche e prevenire reazioni allergiche, tenendo lontano, per quanto possibile, il bambino dal contatto con gli allergeni responsabili come pollini, acari della polvere, muffe, ma anche particelle di pelo animale, come quello di cani e gatti durante la fase di muta del pelo".

**Sintomi** - I sintomi più comuni di un'asma allergica sono: difficoltà respiratorie con una sensazione di oppressione toracica, tosse secca e respirazione sibilante. "Quando un bimbo predisposto inala una sostanza alla quale è

allergico, produce una reazione che scatena una “cascata infiammatoria”, mediata da una classe di anticorpi, a causa della quale si verifica il restringimento e l’infiammazione delle vie aeree, che genera a sua volta i sintomi caratteristici di un attacco d’asm – prosegue l’esperto – È inoltre fondamentale, che i genitori si rivolgano immediatamente a uno specialista quando gli attacchi sono acuti e frequenti. Un intervento precoce consente di monitorare e prevenire nuove ricadute, evitando che il disturbo diventi cronico con il passare del tempo”.  
Prevenire gli attacchi è comunque possibile, ecco qualche consiglio.

**Evitate di portare i bambini in piena campagna** - Campi coltivati, prati o terreni incolti sono i luoghi in cui possono celarsi i pollini più fastidiosi. Ricordate che, nel periodo critico (da marzo fino all’estate), in particolare durante giornate calde, secche e ventose, conviene evitare le uscite in campagna, soprattutto tra le 10 e le 16, che sono gli orari in cui si registra la maggior concentrazione di polline nell’aria.

**Meglio i boschi** - Anche in montagna è sempre preferibile passeggiare sotto la copertura boschiva, che ha effetto protettivo, rispetto a prati aperti e incolti.

**Erba fresca** - È decisamente sconsigliato avvicinarsi a luoghi in cui è stata appena tagliata l’erba.

**Kit per l’aria aperta** - Se decidete di trascorrere la giornata all’aria aperta, magari in bici, proteggete i bambini a rischio con estrema accuratezza: occhiali da sole, mascherina per bocca e naso e magari cappellino con visiera.

**In casa** - Pulite bene e spesso tappeti e superfici imbottite. Lavate lenzuola, vestiti e anche i peluche in acqua calda ogni 1–2 settimane.

Coprite materassi, cuscini e coperte imbottite con fodere impermeabili. Usate deumidificatori e non fumate in luoghi chiusi, specie in presenza di bambini.

**Animali domestici** - Spazzolateli di frequente, ed evitate che il bambino entri in contatto con la polvere e i pollini che si possono accumulare anche nel pelo dell’animale.