

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

ASMA D'ESTATE PER I BAMBINI? ECCO COME AFFRONTARLA



L'umidità e il calore limitano le performance fisiche, soprattutto nei giovanissimi che soffrono di malattie respiratorie. Ecco le sei regole da seguire secondo gli esperti della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili

Il caldo estivo può rendere la vita più difficile ai bambini che soffrono di patologie respiratorie. “L’umidità e il calore di questi giorni limita le performance fisiche di tutti – afferma il prof. Renato Cutrera presidente nazionale della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) - . I più penalizzati sono il 5% dei giovanissimi che soffrono di una malattia cronica come l’asma”.

Ecco le sei regole da seguire per un'estate senza problemi:

- 1) Non dimenticare mai il broncodilatatore, il distanziatore, il misuratore del picco di flusso
- 2) Non uscire di casa nelle ore più calde della giornata (dalle 11 di mattina alle 15 di pomeriggio)
- 3) Bere almeno due litri di acqua al giorno sforzandosi anche se non ne sentite il bisogno
- 4) Dormire in un locale climatizzato da un deumidificatore
- 5) Mangiare tanta frutta e verdura (almeno cinque porzioni al giorno)
- 6) Durante i viaggi, gite fuoriporta o scampagnate evitare lunghe escursioni a piedi nei sottoboschi

“L’asma può diventare molto pericoloso se non si cura e quando i bambini sono colpiti dalle forme più gravi il livello di attenzione deve essere maggiore - prosegue Cutrera - Naturalmente la famiglia gioca un ruolo chiave. Il monitoraggio costante del paziente pediatrico non può essere limitato al circolo familiare ristretto, ma deve estendersi a tutto il contesto sociale in cui il bambino vive; ogni variazione del respiro, infatti, deve essere segnalato”.

“Contro l’asma infantile è necessario modificare lo stile di vita - prosegue Cutrera - Significa cambiare comportamenti a rischio, come la sedentarietà o e l’alimentazione scorretta. È importante infine anche il controllo ambientale, e negli adolescenti occorre combattere il problema del fumo attivo di sigaretta, per agire efficacemente nella prevenzione della broncopneumopatia cronica ostruttiva”.