

È tempo di rompere il fiato: controlliamo l'asma e prescriviamo sport!

Tommaso Zini

Scuola di Specializzazione in Pediatria, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

e-mail: tommaso.zini@yahoo.it

L'attività fisica regolare migliora il controllo dell'asma, la funzionalità polmonare, il benessere psico-fisico e la qualità di vita. Tuttavia, molti bambini e adolescenti con asma non praticano sport, perché sono portati a credere che così facendo otterranno una vita libera da sintomi, senza limitazioni. È tempo di “rompere il fiato” e prescrivere sport! Il counseling sull'attività fisica deve essere parte integrante del trattamento dell'asma.

Noi medici dobbiamo avere le competenze necessarie per parlare dei benefici dello sport a tutti i pazienti. La letteratura su “sport e asma” è ampia; tra i contributi più recenti si segnala la revisione proposta dai membri dall'AAAAI – American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology, che include un'analisi per sottopopolazioni quali bambini e adolescenti (Sharmilee M Nyenhuis, et al. *J Allergy Clin Immunol Pract.* 2022;10(2):433-443). Il gruppo dell'AAAAI offre inoltre consigli pratici per il counseling e metodi per integrare questo momento nella pratica clinica.

Nel periodo invernale le famiglie tendono a limitare la vita all'aria aperta dei bambini con asma, per “non prender freddo”. Eppure, proprio per chi soffre di malattia polmonare cronica, l'alta quota e il clima alpino combinano le caratteristiche fisiche benefiche proprie dell'altitudine e la possibilità di evitare fattori scatenanti ambientali. Nei programmi di Alpine Altitude Climate Treatment (AACT) si dimostrano effetti immunomodulatori in pazienti con fenotipi di asma diversi. Sull'argomento è di recente pubblicazione il position paper dell'EAACI – European Academy of Allergy & Clinical Immunology (Karin B Fieten, et al. *Allergy* 2022. Online ahead of print.). La riduzione di pressione barometrica, pressione dell'ossigeno e densità dell'aria, insieme a temperature e tassi di umidità relativamente bassi, inducono risposte di adattamento fisiologico vantaggiose. Nel clima di alta montagna, a ciò si somma la minore esposizione all'inquinamento atmosferico e ad aeroallergeni quali acari della polvere domestica, pollini, funghi.

Dalla convinzione di questi benefici nascono le iniziative delle associazioni di bambini e adolescenti con asma, volte a promuovere gli sport in alta quota come “alleati della salute”. Si segnala il progetto “SCIvolare” 2021/2022, realizzato dalla Federazione Italiana Sport Invernali (FISI), col patrocinio dell'associazione “Respiriamo insieme”, nell'ambito della campagna di sensibilizzazione #holasmaefacciosport (<https://www.holasmaefacciosport.it/>). Pazienti, famiglie ed esperti sostengono l'importanza di un regolare esercizio fisico in sicurezza, anche in inverno, anche ai tempi del COVID-19. Tanta gratitudine va al terzo settore, attivo nella promozione della salute attraverso lo sport; alle realtà locali che rendono accessibile ai bambini con asma la pratica sportiva, che è una terapia per la vita.

A noi medici il compito di indicare come “rompere il fiato” regolarmente, per stare meglio. Controlliamo l'asma, prescriviamo sport!