



Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili

---

## L'ATTIVITÀ SPORTIVA NEI BAMBINI ASMATICI

L'attività fisica è indispensabile per un corretto stile di vita ed i benefici dello sport sono stati dimostrati per molte patologie, compresa l'asma. Nei bambini asmatici l'esercizio fisico, svolto durante l'attività quotidiana o un'attività sportiva, può scatenare l'asma bronchiale. La presenza dell'asma da sforzo non deve portare all'abbandono dell'attività sportiva perché tutti i bambini asmatici possono praticare lo sport, quando l'asma è controllata in modo efficace.

### Come si riconosce l'asma da sforzo?

Tutti i bambini possono presentare una difficoltà respiratoria dopo l'attività fisica, ma la presenza di tosse, respiro sibilante e senso di costrizione toracica durante e/o subito dopo l'attività fisica deve sempre far sospettare l'asma da sforzo. *La presenza dell'asma da sforzo è indice di un controllo non adeguato della malattia.*

### Come si previene l'asma da sforzo?

Si consiglia di eseguire un adeguato preriscaldamento prima di iniziare l'attività sportiva che deve essere praticata, per quanto possibile, in ambienti con una bassa concentrazione di allergeni (acari, pollini) e di ozono. L'asma deve essere sempre controllata seguendo attentamente il trattamento antiasmatico prescritto dal medico (piano terapeutico). In particolare, per prevenire l'asma da sforzo può essere necessario assumere un farmaco antiasmatico prima dell'attività fisica. I beta2-agonisti a breve durata di azione (salbutamolo) sono i farmaci di scelta per prevenire e/o trattare l'asma da sforzo e vanno assunti circa quindici minuti prima dell'attività fisica. In alternativa, ed in alcuni casi insieme, ai beta2-agonisti possono essere usati i cromoni (sodio nedocromile o disodiocromoglicato). Anche gli antileucotrieni somministrati regolarmente per via orale svolgono un ruolo importante nel prevenire l'asma da sforzo. È indispensabile considerare gli effetti dei farmaci anche in relazione alla normativa anti-doping per i soggetti che svolgono un'attività sportiva agonistica.

### Quali sport si possono praticare?

I bambini asmatici possono praticare la maggior parte degli sport, anche a livello agonistico. Gli sport consigliati sono quelli che coinvolgono in maniera regolare e continua i muscoli respiratori, in coordinazione con l'attività muscolare. Il criterio di scelta deve rispettare l'inclinazione personale in modo che il bambino possa impegnarsi nel suo sport preferito. Nel corso dello



---

## Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili

---

svolgimento di un'attività sportiva deve essere sempre possibile l'interruzione dell'esercizio ed un adeguato soccorso.

### **Quando deve essere limitata l'attività sportiva?**

Le limitazioni dell'attività sono legate solo alla gravità dell'asma e sulla base della valutazione del medico. Lo sport non deve essere praticato solo in caso di asma grave persistente e durante le crisi asmatiche.

### **Quali sono gli sport da evitare?**

Sono controindicati gli sport che comportano dei rischi nel caso di un malessere improvviso e quelli che si svolgono in ambienti o in condizioni estreme (per es. deltaplano, paracadutismo, alpinismo d'alta quota, sport motoristici e sport subacquei).