

29.04.2008 - 10:00 Uhr

Lega polmonare - Giornata mondiale dell'asma 6 maggio 2008: Fare sport nonostante l'asma

Berna (ots) -

In Svizzera, sono oltre 500'000 le persone che soffrono di asma. Terapie moderne e un buon controllo dell'asma permettono loro di condurre una vita senza affanni, nella quale ha un posto fisso anche lo sport. Tuttavia, sono ancora troppe le persone che soffrono a causa di un'asma curata in modo insufficiente, che sono colpite dai sintomi di tale malattia e che sono troppo spesso afflitte da mancanza di fiato.

L'asma colpisce in Svizzera un bambino su dieci. L'ipersensibilità delle vie respiratorie provoca un senso di oppressione toracica, difficoltà respiratoria e tosse stizzosa. Tuttavia, la medicina offre oggi terapie che permettono di tenere sotto controllo i sintomi di questa malattia. L'obiettivo del trattamento contro l'asma è quello di garantire una vita normale, non condizionata da limitazioni sostanziali. Una terapia ottimale, per esempio, ha permesso ad atleti e atlete asmatici persino di vincere delle medaglie d'oro ai Giochi Olimpici. Bambini e adolescenti colpiti da asma dovrebbero poter partecipare a tutte le attività svolte dai loro compagni di classe, dai loro amici e conoscenti.

Lo sport è parte integrante della terapia contro l'asma

Un numero sproporzionato di bambini colpiti da asma presenta una condizione fisica carente. Questa situazione è riconducibile non tanto ai problemi delle vie respiratorie quanto a un atteggiamento rinunciatario dettato dalla paura che si possano subire eventuali attacchi di asma. Con un allenamento continuo e mirato, i giovani colpiti da asma possono ottenere le stesse prestazioni fisiche dei loro coetanei sani. Lo sport è quindi un importante sostegno nell'ambito delle cure contro l'asma. Fare movimento trasmette alla persona interessata un senso di sicurezza e di controllo sulla malattia. Una migliore percezione del proprio corpo aiuta a riconoscere tempestivamente i segni premonitori di un peggioramento della salute. L'attività sportiva promuove inoltre la sicurezza e la fiducia della persona malata verso sé stessa e, direttamente o indirettamente, torna utile ai suoi contatti sociali.

Corsi di canottaggio "Powerlungs"

I corsi di canottaggio "Powerlungs" sono stati ideati tenendo conto dei criteri stabiliti dalla medicina sportiva e sono rivolti ai giovani colpiti da asma. L'aria umida, pulita e poco inquinata come pure le temperature equilibrate sulla superficie dei laghi sono particolarmente idonee alle attività sportive delle persone asmatiche. La visione degli ampi specchi d'acqua può inoltre avere un effetto benefico sui giovani colpiti da un senso di oppressione toracica. Il movimento calmo e ritmico dei remi promuove una buona tecnica di respirazione e costituisce un allenamento per i muscoli respiratori. I corsi di canottaggio "Powerlungs" si svolgeranno nell'estate e nell'autunno del 2008 su diversi specchi e corsi d'acqua svizzeri.

La Lega polmonare aiuta

L'aiuto contro l'asma è uno dei punti cardini delle attività svolte dalla Lega polmonare. La prevenzione degli attacchi di asma e delle situazioni d'emergenza è possibile soltanto se si conoscono la propria malattia, i suoi sintomi e la terapia giusta da applicare. Nell'ambito dei suoi corsi, la Lega polmonare mette a disposizione del personale qualificato che insegna ai malati di asma che fare per gestire correttamente la malattia. I bambini, per esempio, già a partire dall'età di 4 anni hanno l'opportunità di esercitarsi nel comportamento che devono adottare verso la malattia e conoscono gli effetti dei farmaci.

Informazioni sull'asma

L'asma accompagna i malati per tutta la vita

L'asma è una malattia che colpisce i grandi e piccoli bronchi che subiscono un restringimento tale da rendere difficile il flusso dell'aria ispirata ed espirata. Sintomi tipici di questa patologia sono la difficoltà respiratoria improvvisa, i sibili respiratori, il respiro affannoso, l'oppressione toracica e la tosse. L'asma che colpisce bambini e adolescenti può talvolta, anche scomparire per poi manifestarsi di nuovo più tardi nella vita. Se la malattia insorge soltanto in età adulta, nella maggior parte dei casi non può più essere curata. L'asma è una malattia incurabile, ma, per contro, può essere molto bene trattata così da permettere alla maggior parte delle persone colpite di vivere di nuovo senza affanni.

Sapevate che...

- in Svizzera un bambino su dieci è colpito da asma?
- Il 49 per cento dei bambini asmatici svizzeri soffre di disturbi del sonno, svolge attività fisiche soltanto in modo limitato o non può andare a scuola a causa della malattia?
- in Svizzera oltre 100 persone l'anno muoiono di asma?
- l'allenamento sportivo è un importante elemento terapeutico? Che gli asmatici fisicamente attivi stanno meglio di quelli inattivi?
- 25 anni fa il 2 per cento della popolazione in Svizzera soffriva di asma bronchiale? Che oggi tale patologia interessa addirittura l'8 per cento della popolazione?

Il ritratto di un bambino colpito da asma può essere consultato sul sito www.media.legapolmonare.ch (con immagini)

Ulteriori informazioni: www.legapolmonare.ch

Contatto:

Lega polmonare svizzera
Signora Ursula Luder
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Berna 14
Tel.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch