

07.05.2013 - 10:00 Uhr

Lega polmonare svizzera: Il piacere di fare sport, malgrado l'asma

Berna (ots) -

L'asma non rappresenta un ostacolo per chi vuole praticare lo sport. Lo dimostrano campioni affermati come Anita Weyermann: chi sa tenere la sua asma sotto controllo può perfino segnare dei record. In occasione della Giornata dello sport, organizzata ogni anno dalla Lega polmonare, lo scorso fine settimana i bambini affetti da asma hanno imparato attraverso dei giochi a individuare le proprie capacità atletiche. All'insegna del motto: controllo la mia asma e non lascio che la malattia mi condizioni la vita.

«Abbiamo fatto sport per l'intera giornata e non ho avuto nessun problema di respirazione! Vorrei diventare un acrobata» racconta Roman, 10 anni, con gli occhi che gli brillano. Insieme ad altri 200 bimbi affetti da asma, durante la giornata dello sport della Lega polmonare a Magglingen il 5 maggio 2013, ha imparato quanto può chiedere al suo fisico, malgrado l'asma.

Le persone con l'asma mancano spesso di fiducia in se stesse e nelle loro prestazioni fisiche: la paura di una crisi di dispnea limita la loro attività quotidiana. La campionessa di atletica leggera Anita Weyermann, colpita lei stessa da asma, ha incoraggiato i bambini presenti a Magglingen: «Noi asmatici possiamo praticare benissimo uno sport agonistico, se teniamo l'asma sotto controllo!». Durante la giornata dello sport della Lega polmonare, non vince chi batte il record, bensì chi sfida se stesso e insieme agli altri impara a conoscere meglio le proprie capacità. Già per la quarta volta, questo evento ha consentito ai piccoli sportivi di scoprire con una rinnovata fiducia in se stessi la gioia di muoversi e fare attività.

L'asma sotto controllo grazie allo sport. Lo sport, specialmente gli sport di resistenza, può essere di grande aiuto al trattamento dell'asma. Rafforza i muscoli della respirazione, aumenta il rendimento, può limitare notevolmente i sintomi e diminuire lo stress psicologico. L'importante è saper gestire l'asma in modo competente e responsabile. Quando le persone colpite conoscono bene la malattia e i suoi sintomi, sanno come reagire in caso di un attacco di dispnea. Un buon controllo dell'asma impedisce gli attacchi e consente di condurre una vita attiva.

Nei corsi organizzati dalle Leghe polmonari cantonali, sotto la guida di una persona esperta, bambini e adulti imparano a prevenire le crisi e ad affrontare bene la gestione quotidiana della malattia. Su richiesta, la Lega polmonare offre anche consulenze individuali. Un'ampia scelta di corsi (ad es. corsi di nuoto e canottaggio, di tecniche di inalazione, d'istruzione sulle allergie e di respirazione) integra l'offerta. Adesso, la Lega polmonare offre ai bambini affetti da asma e ai loro genitori anche la possibilità di trascorrere le vacanze in montagna, all'aria pura di Davos, dove li aspetta un programma ricco di attività. Grazie all'assistenza medica e alla consulenza presente, essi possono godersi appieno la fantastica avventura nelle meravigliose montagne grigionesi (www.liguepulmonaire.ch/journees-familiales).

Il medico online, il dott. med. Thomas Rothe, primario di medicina interna della Zürcher Höhenklinik Davos, risponde dal 1° al 17 maggio 2013 a domande concernenti l'asma, le malattie polmonari e della respirazione: www.legapolmonare.ch/medicoonline

Ulteriori informazioni sull'asma sono reperibili all'indirizzo www.legapolmonare.ch/asma. Il fumetto divulgativo "Seguendo le tracce", altri opuscoli e fogli informativi sull'asma, disponibili in tedesco, francese e italiano, possono essere ordinati sul sito www.legapolmonare.ch/publicazioni, e per e-mail a info@lung.ch, oppure per telefono allo 031/378'20'50. L'offerta completa dei corsi è pubblicata su: www.legapolmonare.ch/corsi

Il materiale illustrativo è disponibile sul sito: www.legapolmonare.ch/immagini

Chi respira vive

La Lega polmonare consiglia e assiste le persone affette da malattie polmonari e insufficienza respiratoria affinché possano vivere quanto più possibile senza disturbi, in modo autonomo e beneficiare di una migliore qualità di vita. In tutta la Svizzera 23 Leghe cantonali costituiscono un punto di riferimento per le persone affette da malattie quali asma, apnea da sonno, bronchite cronica e BPCO, come pure tubercolosi. La lega polmonare si impegna per una migliore qualità dell'aria all'interno e all'esterno.

Contatto:

Per eventuali domande rivolgersi a:

Lega polmonare svizzera

Ursula Luder

Responsabile Marketing, Comunicazione, Fundraising

Tel.: +41/31/378'20'50

E-Mail: u.luder@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100737401> abgerufen werden.