

30.04.2014 - 09:30 Uhr

Il piacere di fare sport, malgrado l'asma

Bern (ots) -

Soffrire di asma non è una ragione per non praticare sport. Al contrario: chi è in grado di tenere sotto controllo la propria asma, trova particolare beneficio negli sport di resistenza. Domenica prossima, 4 maggio 2014, in occasione della Giornata dello sport per bambini organizzata dalla Lega polmonare, i bambini affetti da asma impareranno quali sono i fattori da considerare nella scelta di uno sport e scopriranno con rinnovata fiducia in se stessi la gioia di muoversi.

Spesso, infatti, i bambini con l'asma si muovono troppo poco per timore della dispnea. Inoltre, poiché sovente manca loro la fiducia nelle proprie prestazioni fisiche, evitano ogni sforzo. In questa situazione, la pratica di uno sport di resistenza può rivelarsi di grande aiuto nel trattamento dell'asma. L'esercizio fisico rafforza la muscolatura respiratoria, aumenta le prestazioni fisiche riuscendo anche ad attenuare notevolmente i sintomi della malattia. Inoltre, sarebbe bene far praticare loro qualsiasi tipo di sport con la palla o iscriverli a training di abilità perché i bambini affetti dall'asma, esercitando poca attività sportiva, sviluppano uno scarso senso dell'equilibrio. La cosa importante è tenere l'asma sotto controllo: chi valuta bene se stesso e la propria asma e ne sa riconoscere i sintomi, è anche in grado di prevenire la dispnea e, se necessario, di reagire correttamente.

I campioni al fianco dei bambini malati di asma

In occasione della Giornata dello sport per bambini, organizzata dalla Lega polmonare, i bambini asmatici imparano a controllare la malattia attraverso il divertimento, anziché subirla passivamente. Al piacere di praticare uno sport si aggiunge quindi l'opportunità di condividere la propria esperienza con altri. Fuoriclasse dello sport come la campionessa di slittino Martina Kocher o il portiere di hockey sul ghiaccio, Marco Streit, guidano i bambini attraverso il ricco programma, preoccupandosi di offrire loro una giornata spensierata. Nel frattempo, i genitori possono informarsi assistendo a delle conferenze sul tema, possono chiedere consigli e rinfrescare le proprie conoscenze sulla malattia. La giornata dello sport della Lega polmonare a Macolin è giunta alla sua quinta edizione. Si tratta di un regalo da parte della Lega polmonare di Aarau, di Basilea Città e Campagna, Berna, Lucerna-Zugo e Soletta ai bambini affetti da asma, ai loro fratelli e sorelle e ai loro genitori. Immagini sulla Giornata dello sport per bambini: www.legapolmonare.ch/immagini.

L'offerta della Lega polmonare

Dal 5 al 16 maggio il dott. med. Thomas Rothe risponde online a domande inerenti l'asma e altre malattie polmonari e delle vie respiratorie: www.legapolmonare.ch/medicoonline. La Lega polmonare propone in tutta la Svizzera un'ampia offerta di corsi per bambini e adulti malati di asma. Inoltre consente alle famiglie con bambini affetti da asma di trascorrere le vacanze a Davos dove si organizzano conferenze sul tema e un'assistenza ambulatoriale qualificata.

Ulteriori informazioni sull'asma e sui corsi sono reperibili all'indirizzo www.legapolmonare.ch/asma; informazioni media: www.legapolmonare.ch/media.

Chi respira vive

La Lega polmonare consiglia e assiste persone affette da malattie polmonari e insufficienza respiratoria affinché possano vivere quanto più possibile senza disturbi, in modo autonomo e con una migliore qualità di vita. Grazie alla sua rete di contatti specialistici, tutela le esigenze dei suoi pazienti e promuove il loro auto-aiuto. Con misure di prevenzione e il suo impegno per un'aria pulita, la Lega polmonare si impegna affinché sempre meno persone vengano colpite da malattie polmonari e delle vie respiratorie.

Contatto:

In caso di domande, si prega di rivolgersi a:
Lega polmonare svizzera
Barbara Weber, portavoce
Tel. +41 31 378 20 72

b.weber@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100755269> abgerufen werden.