

Sport senza disturbi

Nelle persone affette da allergie e asma, oltre agli allergeni (pollini, acari della polvere ecc.), possono esserci anche sostanze irritanti (p.es. profumi) o fattori climatici in grado di scatenare o aggravare i disturbi. In campo medico, questi fattori sono denominati «trigger» e sono da evitare ogni qualvolta possibile.

Trigger: fumo di sigaretta

Come evitarlo?

Il fumo di sigaretta può ulteriormente irritare le mucose delle vie respiratorie -> non fumare ed evitare i locali chiusi in cui si fuma.

Trigger: calore e sudore

Come evitarlo?

- Indossare abbigliamento sportivo traspirante.
- Praticare sport all'ombra.
- Preferire sport da praticare all'interno.
- Praticare sport acquatici.

Trigger: freddo

Come evitarlo?

A temperature inferiori allo zero:

- non praticare sport di punta,
- indossare abbigliamento sportivo funzionale,
- al termine dell'attività e prima della doccia eseguire un buon ritorno alla calma,
- non consumare bevande o pasti freddi subito dopo lo sport,
- tenere la bocca coperta per preriscaldare l'aria.

Trigger: CO₂

Come evitarlo?

Praticare sport di preferenza nel bosco e in aree naturali.

Trigger: coloranti

Come evitarlo?

Prima di indossarli, lavare gli abiti appena acquistati, orientarsi su materiali certificati (Oeko Standard).

Trigger: profumi e sostanze odorose

Come evitarlo?

I profumi e le sostanze odorose possono ulteriormente irritare le mucose delle vie respiratorie -> evitare i locali con elevate concentrazioni di profumi o sostanze odorose.

Trigger: ozono

Come evitarlo?

Nei periodi di elevate concentrazioni di ozono, scegliere attività da praticare all'interno.

Trigger: polveri fini

Come evitarlo?

Nei periodi di elevate concentrazioni di polveri fini, scegliere attività da praticare all'interno.