

Asma e sport?

Certo! Chi ha l'asma non deve rinunciare allo sport, anzi! Un'attività fisica regolare è sana, migliora la prestazione fisica, rafforza la muscolatura respiratoria, aumenta la forza e la resistenza.

A che cosa occorre prestare attenzione?

Esistono diversi fattori, i cosiddetti «trigger» (cfr. scheda «Sport senza disturbi»), che possono scatenare o aggravare un attacco d'asma.

È importante conoscerli ed evitarli. Essere a conoscenza dei seguenti dati può essere utile:

- concentrazione di ozono,
- temperatura esterna,
- concentrazione pollinica.

Durante lo sport

- Respirazione corretta: inspirare dal naso e, nei momenti di grande sforzo, espirare frenando il respiro tenendo le labbra socchiuse. In questo modo le piccole vie respiratorie nei polmoni rimangono aperte.
- Respirare dal naso più a lungo possibile.
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. All'occorrenza:
 - ridurre la velocità o l'intensità,
 - fare una pausa,
 - inalare lo spray contro l'asma,
 - bere e mangiare.



Prima dello sport

- Al bisogno: a titolo preventivo, una decina di minuti prima dello sforzo inalare uno spray contro l'asma (beta-2-mimetico o preparato combinato).
- Inalare lo spray contro l'asma.
- Indossare abbigliamento sportivo traspirante.
- Incominciare con un riscaldamento leggero di almeno 10 minuti.
- Fissare obiettivi di allenamento realistici.
- Assicurarsi di avere con sé i farmaci per le emergenze (beta-2-simpaticomimetic).

Dopo lo sport

- Ridurre gradualmente lo sforzo.
- Espirare con le labbra socchiuse e, se necessario, assumere una posizione che faciliti la respirazione (p.es. del portiere o del cocchiere). Raffreddamento: dieci minuti di esercizi leggeri per evitare reazioni ritardate.
- Ritornare alla calma facendo stretching.
- Togliersi subito gli abiti sudati per evitare raffreddamenti.
- Compensare la perdita di liquidi bevendo acqua, tè o succhi.
- Riposarsi.

