

Sport senza disturbi

Nelle persone affette da allergie e asma, oltre agli allergeni (pollini, acari della polvere ecc.) possono esserci molti fattori aspecifici in grado di scatenare o aggravare i disturbi. In campo medico, questi fattori sono denominati «trigger».

Trigger: fumo di sigaretta

Come evitarlo?

Il fumo di sigaretta può ulteriormente irritare le mucose delle vie respiratorie -> non fumare ed evitare anche il fumo passivo.

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: polveri fini, ozono

Come evitarlo?

- Praticare sport di preferenza nel bosco e in aree naturali.
- Nei periodi di elevate concentrazioni di ozono e/o polveri fini, scegliere attività da praticare all'interno.

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?

Evitare i locali con elevate concentrazioni di profumi o sostanze odorose.

Trigger: farmaci

Come evitarlo?

Non assumere farmaci poco prima di praticare sport (esclusi inalatori contro l'asma, antistaminici e cortisone).

Trigger: polvere

Come evitarlo?

In presenza di disturbi asmatici, usare l'inalatore e assumere antistaminici.