

# A TAVOLA CON L'ASMA



**Non esiste una vera “dieta anti-asma”, ma la scelta di cosa mangiare può aiutare a convivere meglio con la malattia.**

## Frutta e verdura: un aiuto naturale anche contro l'asma

Diversi studi hanno evidenziato i benefici di una dieta contenente abbondanti quantità di frutta, verdura e cereali integrali. Nell'asma i benefici riguardano soprattutto il sollievo dei sintomi (tosse, respiro faticoso e sibilante e senso di oppressione al torace) e potrebbero essere dovuti alle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti di questi cibi. Al contrario, la carne e i formaggi grassi e i cibi lavorati ricchi di sale e zuccheri possono aumentare la risposta infiammatoria e, di conseguenza, aggravare i sintomi di una malattia in cui, come è noto, l'infiammazione gioca un ruolo centrale.



## A ciascuno la sua dieta

Attenzione, però: il consiglio di seguire una dieta ricca di frutta e verdura non si applica automaticamente a tutte le persone con asma. Ad esempio, non vale necessariamente per i pazienti allergici, perché in alcuni casi chi è sensibilizzato ad allergeni inalanti - dai pollini agli acari della polvere - soffre anche di allergie alimentari che possono riguardare proprio frutta e verdura. Insomma, come per la terapia farmacologica, anche per gli aspetti nutrizionali **è molto importante una raccomandazione medica personalizzata**, che tenga conto delle caratteristiche cliniche di ciascun paziente... e, perché no, anche dei suoi gusti e preferenze.

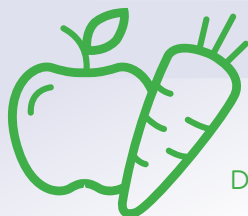
## E sempre, occhio al peso!

Una dieta sana può risultare utile nella gestione dell'asma anche per via indiretta, perché aiuta a mantenere nella norma il peso corporeo. Sovrappeso e obesità sono infatti fattori di rischio per la comparsa di asma e si associano a un peggioramento delle manifestazioni della malattia e talvolta anche a una ridotta risposta ai farmaci. Se si è sovrappeso, dimagrendo è possibile ridurre la pressione addominale sui muscoli respiratori e così migliorare i sintomi asmatici, il livello di energia e, più in generale, la qualità di vita.



## Le due raccomandazioni degli esperti\*

1



DIETA SANA  
RICCA DI  
FRUTTA E VERDURA

2



RIDUZIONE  
DEL PESO  
NEI PAZIENTI OBESI

\*Global Initiative for Asthma. Strategia Globale per la Gestione e la Prevenzione dell'Asma - Aggiornamento 2017. Disponibile in [www.ginasma.it](http://www.ginasma.it) (ultimo accesso 25/9/19)

SCOPRI PERCHÉ LO ZERO HA VALORE

Seguici su [facebook.com/asmazero.it](https://www.facebook.com/asmazero.it)

Visita [www.asmazero.it](http://www.asmazero.it)

Ideazione e realizzazione a cura di Sintesi InfoMedica Srl - Via Brembo 27 - 20139 Milano

© 2019 Sintesi InfoMedica Srl. Tutti i diritti sono riservati.

Materiale realizzato con il contributo non condizionato di AstraZeneca