

L'ASMA E LO SPORT



L'asma non impedisce di fare sport, anche a livello agonistico. Occorre però che il Medico valuti sempre l'intensità dell'esercizio fisico e il tipo di attività che ciascuna persona può praticare senza rischi.

Nonostante lo sforzo fisico sia uno dei fattori che possono scatenare le crisi respiratorie, i tanti atleti asmatici che hanno ottenuto risultati anche di altissimo livello, come Federica Pellegrini, Giorgio Di Centa o David Beckham, mostrano che asma e sport possono convivere con successo **quando la malattia è ben controllata con un trattamento farmacologico corretto.**



Le linee guida della Global Initiative for Asthma consigliano ai Medici di "incoraggiare i pazienti con asma ad **intraprendere un'attività fisica regolare**", anche se questa non dà di per sé un beneficio specifico sui sintomi della malattia.

In base alle proprie capacità e preferenze, chi ha l'asma può praticare la maggior parte degli sport, a livello amatoriale o agonistico. **Non sono indicati** solo gli sport che comportano rischi in caso di malessere improvviso e quelli che si svolgono in ambienti o condizioni estreme, come paracadutismo, alpinismo d'alta quota e sport subacquei. Mai improvvisare però: **è sempre fondamentale confrontarsi con il Medico** per definire le modalità di esecuzione dell'attività fisica, il periodo e il luogo di svolgimento e anche l'eventuale modulazione della terapia.

E se non si è portati per un particolare sport?

Si può comunque godere dei benefici di una vita attiva in modo semplice: recandosi al lavoro a piedi, ad esempio, o salendo le scale di casa; dedicandosi al giardinaggio o andando a ballare, o ancora facendo lunghe passeggiate o gite in bicicletta nel tempo libero.

QUALCHE REGOLA GENERALE PER MUOVERSI BENE

- 

1 **CONSULTARE SEMPRE IL MEDICO** prima di scegliere un'attività sportiva e il modo in cui praticarla
- 

2 **EVITARE** di fare esercizio in luoghi in cui sono **PRESENTI ALLERGENI** cui si è sensibili o in ambienti inquinati o molto caldi/freddi
- 

3 Effettuare un adeguato **RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO** prima e dopo la pratica sportiva
- 

4 **NON** svolgere l'attività fisica subito **DOPO I PASTI O L'ASSUNZIONE DI UN VACCINO** per le allergie



SCOPRI PERCHÉ LO ZERO HA VALORE

 Seguici su facebook.com/asmazero.it

 Visita www.asmazero.it

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

© 2020 Sintesi InfoMedica Srl. Tutti i diritti sono riservati.

Materiale realizzato con il contributo non condizionato di  AstraZeneca