

Estate: più smog e ozono, respiro a rischio



A cura di Patrizia Masini

Pubblicato il 07/08/2020 | Aggiornato il 07/08/2020

Smog estivo, umidità e alte temperature compromettono il buon respiro e non attenuano le allergie. Imparare a prevenire e gestire questi disturbi respiratori nemici della nostra salute anche d'estate, si può. Un aiuto dalla guida vademecum FederAsma Allergie



Lestate è un peso per il buon respiro. Lo smog estivo insieme alle alte temperature, agli sbalzi termici e all'umidità compromette le performance respiratorie e può aggravare i sintomi di malattie respiratorie come rinosinusiti e asma. Lo smog estivo e le maggiori concentrazioni di ozono dei mesi caldi, infatti, accentuano gli stati di irritazione già presenti a causa di altri fattori come le polveri fini (PM10 e PM 2,5), i pollini e gli acari e questo è provato da vari studi scientifici, come quello pubblicato su [World Journal of Otorhinolaryngology](#) e quello sul prestigioso [Manuale Msd](#). I bambini che praticano attività sportive all'aperto, per esempio, nei giorni in cui i livelli di inquinamento dell'ozono sono elevati, hanno maggiori probabilità di sviluppare asma, come testimonia la ricerca pubblicata su [Otolaryngology-Head and Neck Surgery](#).

Una guida apposita

Per informare ed educare i cittadini su come proteggersi da alcuni fastidiosi malanni dell'estate e su come utilizzare i dispositivi aerosol in tempi di pandemia nella prevenzione e cura della rinosinusite, asma e aiutare i più piccoli con adenotonsilliti, prosegue per tutto agosto e settembre "Un Respiro di Salute", la campagna educativa realizzata da Federasma e Allergie Odv, con il patrocinio di **Iar** (Accademia italiana di rinologia), **Siaip** (Società italiana di allergologia e immunologia pediatrica) e **Simri** (Società italiana per le malattie respiratorie infantili) resa possibile grazie al contributo non condizionato di Chiesi Italia, la filiale del Gruppo Chiesi, con lo Speciale Estate e la Guida-Vademecum "Estate in città e Aerosolterapia. Smog estivo, umidità, temperature alte compromettono il buon respiro e non attenuano le allergie. Aerosolterapia: istruzioni per un uso corretto dei dispositivi adatti in tempi di pandemia", disponibile e scaricabile sul sito www.federasmaeallergie.org e www.unrespirodisalute.it.

I rischi dell'estate

"L'estate porta con sé alcuni disturbi che possono colpire adulti e bambini anche in tempi di pandemia. Aria condizionata, sbalzi di temperatura, umidità possono essere causa di rinosinusite e anche chi soffre di **allergia** non è risparmiato: allo smog estivo e l'elevata concentrazione di ozono, si aggiungono gli allergeni, presenti anche d'estate, che possono scatenare e peggiorare gli attacchi asmatici. È un dato di fatto che il riscaldamento globale ha determinato dei cambiamenti portando a fioriture prolungate e a una maggiore produzione di pollini che determina il manifestarsi di allergie respiratorie anche nella stagione calda, che in precedenza, invece, rappresentava un periodo di pause dalle allergie. – sottolinea **Laura Mastroiello**, presidente di FederAsma e Allergie Odv- "L'impegno della Federazione e della campagna "Un Respiro di Salute" continua quindi con lo Speciale Estate con l'obiettivo di educare alle norme di prevenzione quotidiane, in città, in gita, in vacanza ai tempi della pandemia, e su come i corretti dispositivi aerosol possano essere un valido aiuto per prevenire e soprattutto curare rinosinusiti, asma, adenotonsilliti anche nei mesi caldi con un'attenzione particolare ai più piccoli che d'estate trascorrono molto più tempo all'aria aperta e sono quindi più esposti".

Attenzione alle tonsille e alle adenoidi

“La tonsillite è un’infezione acuta delle tonsille che colpisce soprattutto i bambini: più del 60% delle tonsilliti acute è di origine virale e meno del 30% di origine batterica. L’adenoidite è un processo patologico delle adenoidi localizzate posteriormente al naso frequente **tra i 3 e 6 anni**. Le tonsille e le adenoidi sono costituite da tessuto linfatico che ha il compito di produrre anticorpi verso i virus e i batteri bloccandone la diffusione e, nell’età infantile, l’aumento volumetrico del tessuto delle adenoidi e delle tonsille è un fenomeno fisiologico. Anche nei mesi caldi le tonsille possono essere a rischio: bisogna infatti considerare che l’aria condizionata e gli sbalzi naturali di temperatura (soprattutto tra giorno e notte) favoriscono la proliferazione di virus e batteri, e possono essere dannosi per il sistema naturale di difesa dell’apparato respiratorio di cui si possono alterare i sistemi di termoregolazione. Con l’arrivo dell’estate e l’aumentata possibilità di vita sociale, nel rispetto delle regole anti-pandemia, i bambini possono stare all’aperto e sono più esposti a incontrare virus, batteri e lo smog estivo da ozono che si concentra nelle ore più calde della giornata”. – sottolinea il professor **Gian Luigi Marseglia**, presidente della Conferenza Permanente delle Scuole di Pediatria, presidente della Siaip (Società italiana di allergologia e immunologia pediatrica) e direttore Clinica Pediatrica Università di Pavia-Fondazione IRCCS Policlinico “San Matteo”.

No sbalzi termici

“L’ostruzione creata dalle tonsille ipertrofiche e dalle adenoidi” spiega sempre il professor Gian Luigi Marseglia “è inoltre la principale causa dei disturbi respiratori del sonno nel bambino, a volte associati ad apnee. Stare attenti agli sbalzi di temperature, evitare luoghi troppo secchi e troppo umidi, sospendere le attività fisiche nelle ore più calde, è importante per proteggere i più piccoli come è importante rivolgersi al medico per una corretta diagnosi e terapia con farmaci antiinfiammatori, tramite spray nasali o docce nasali, che aiutano a liberare le fosse nasali migliorano il respiro e anche il sonno dei bambini. Sono inoltre raccomandati i lavaggi nasali, come trattamento complementare per migliorare il respiro dei bambini con adenotonsilliti”.

L'asma può peggiorare

“L'asma non va mai in vacanza e con essa i fattori scatenanti di questa patologia multifattoriale. Fumo, inquinamento (lo smog estivo e le elevate concentrazioni di ozono influenzano il manifestarsi dei sintomi), e soprattutto allergeni (pollini, acari) che anche con il caldo sono presenti negli ambienti indoor e outdoor. Il caldo intenso tende a limitare le performance fisiche di tutti ma in particolare di coloro che soffrono di patologie respiratorie che possono peggiorare. L'asma è una patologia molto diffusa ed è la patologia cronica più frequente in età pediatrica, rappresenta circa il 10% di prevalenza di malattia nella popolazione infantile, ed è sempre, anche con l'arrivo del caldo, una patologia che può andare incontro a crisi di diversa gravità. Per questo è importante mettere in atto stili di vita corretti anche d'estate e proseguire le terapie per controllare la patologia anche d'estate.” sottolinea il professor [Giorgio Piacentini](#), professore ordinario di Pediatria, Università di Verona, direttore UOC di Pediatria, AOUI di Verona-Direttore Scuola di Specializzazione in Pediatria, Università di Verona e Presidente Simri (Società italiana per le malattie respiratorie infantili).

Le cure con il caldo

Il professor [Giorgio Piacentini](#) ci indica anche le cure da seguire in estate per i disturbi respiratori: “È molto importante per i pazienti e in particolare per i bambini evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (tra le 12.00 e le 17.00), preferire luoghi ombreggiati e ventilati dove portare i bambini, evitare gli sbalzi climatici, passare da un ambiente caldo a uno troppo freddo può infatti aggravare la sintomatologia respiratoria, bere almeno due litri di acqua al giorno, consumare molta frutta e verdura durante la giornata. Soprattutto bisogna continuare la cura anche d'estate. Un aiuto arriva dall'aerosolterapia e dai dispositivi per la terapia inalatoria: dispositivi “trasportabili” (spray nasali predosati e inalatori a polvere secca) che permettono di seguire le cure prescritte dal medico per via inalatoria di broncodilatatori e cortisonici, che sono la terapia d'elezione. Grandi e piccoli possono godere dell'estate sapendo che le terapie aerosol per il controllo degli attacchi acuti e della malattia, devono e possono essere seguite anche durante l'estate portando con sé i dispositivi corretti e adatti anche in tempi di pandemia”.

Da sapere

"UN RESPIRO DI SALUTE" - SPECIALE ESTATE

È una campagna attiva per fornire al pubblico un'informazione corretta sulle norme di prevenzione e sui dispositivi per l'aerosolterapia in tempi di pandemia per la prevenzione e cura di rinosinusiti, adenotonsilliti e asma anche d'estate

Guida-Vademecum "Estate in città e Aerosolterapia. Smog estivo, umidità, temperature alte compromettono il buon respiro e non attenuano le allergie. Aerosolterapia: istruzioni per un uso corretto dei dispositivi adatti in tempi di pandemia". È scaricabile su www.federasmaeallergie.org e www.unrespirodisalute.it.

Fonti / Bibliografia

Aeroallergens, air pollutants, and chronic rhinitis and rhinosinusitis

Chronic rhinitis and rhinosinusitis are among the most common conditions worldwide with significant morbidity and decreased quality of life. Although the pathogenesis of these conditions is multifactorial, there has been increasing evidence for the role ...

Malattia da inquinamento dell'aria - Disturbi polmonari e delle vie respiratorie - Manuale MSD, versione per i pazienti

Malattia da inquinamento dell'aria - Informazioni su cause, sintomi, diagnosi e trattamento disponibili su Manuali MSD, versione per i pazienti.

Air pollution and its effect on the upper respiratory tract and on allergic rhinosinusitis - PubMed

The nose is the first organ system encountered by inhaled air and its associated pollutants. Pollutants are deposited during inspiration through the nose. They accumulate on mucus and are absorbed in the nasal mucosa, resulting in a number of deleterious effects on the body. Irritation of the nose a ...

Accademiarinologia.it - Home

SIAIP :: Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica

Simri - Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili | Home
il sito di simri

Organi sociali - www.federasmaeallergie.org

Pediatria - Dipartimenti e Unità Operative - Policlinico San Matteo Pavia
Fondazione IRCCS

Dipartimenti e Unità Operative del Policlinico San Matteo

Persone | UniVr