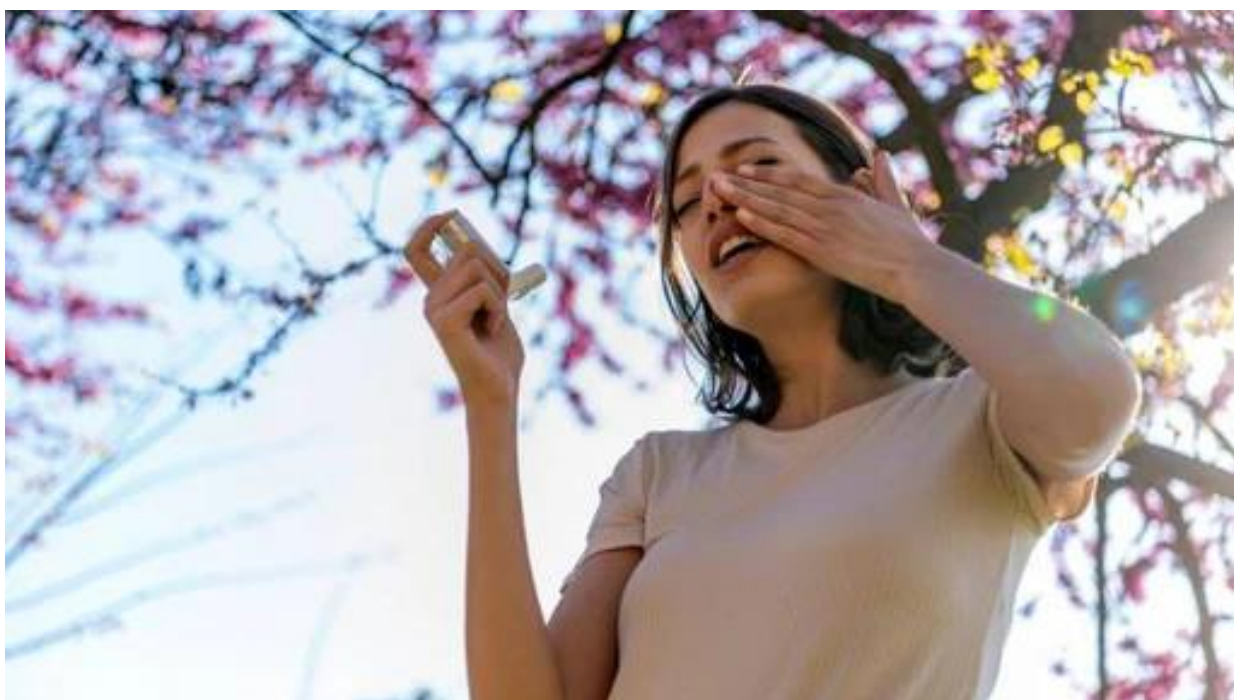


## Curiamo asma e allergie senza stop alle terapie: l'attività sportiva migliora il quadro

Via alla campagna "Un respiro di salute", organizzata da FederAsma e Allergie Odv: c'è anche un nuovo canale youtube ad hoc per tutte le domande

Di Il Giorno - 5 MAGGIO 2022



**Non siate allergici allo sport! Curiamo asma e allergie senza interrompere le terapie e** incentiviamo l'attività sportiva per migliorare la salute fisica e psicosociale soprattutto nei bambini e negli adolescenti. Questo l'invito degli Esperti anche in primavera, in tempo di pandemia. Torna la **campagna educativa "Un Respiro di Salute"** realizzata da FederAsma e Allergie Odv, in collaborazione con IAR (Accademia Italiana di Rinologia), Siaip (Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica), Simri (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili) e resa possibile grazie al contributo non condizionato di **Chiesi Italia**, filiale italiana del Gruppo Chiesi.

L'edizione 2022 si arricchisce di nuovi servizi e iniziative, **un nuovo canale Youtube "Un Respiro di Salute"** e approfondimenti su allergie e malattie respiratorie: Il Vero/Falso sull'Asma e il sondaggio "Conosci bene l'asma?" cui i cittadini potranno partecipare, in forma anonima, per aiutare a fotografare il grado di conoscenza sull'asma e permettere di raccogliere informazioni utili per studiare nuovi **strumenti e iniziative mirate al benessere di chi soffre di questa patologia**. Tutti i nuovi contenuti saranno disponibili sul sito ufficiale della campagna [www.unrespirodisalute.it](http://www.unrespirodisalute.it) e sulla pagina facebook@unrespirodisalute. Nel 60% dei casi l'asma viene vissuta come una barriera allo sport, una paura dei genitori e dei pazienti pediatrici che porta a un maggior rischio di obesità e di **difficoltà emotive nei bambini e nei ragazzi**.

“È importante ribadire che non si deve mai interrompere la terapia con **corticosteroidi per via inalatoria**, per prevenire le crisi asmatiche ed evitare un peggioramento potenzialmente pericoloso della patologia, se non quando espressamente indicato dallo specialista curante. Il buon controllo dell'asma, garantito da una cura regolare, permette anche di svolgere attività fisica che protegge dal peggioramento della malattia. Lo sport aiuta perché potenzia la muscolatura, **facilita la respirazione e riduce il rischio di sovrappeso e obesità**, un fenomeno in crescita anche nei piccoli pazienti asmatici che tendono ad essere più sedentari per paura di un aggravamento dei sintomi”, chiarisce il professor **Giorgio Piacentini, Professore Ordinario di Pediatria**, Università di Verona, Direttore Uoc di Pediatria, Aou di Verona-Past President Simri (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili).

“ Non si deve rinunciare a fare attività fisica ed è **importante incentivare i genitori a superare la paura** e permettere ai figli di fare sport: la condizione tassativa è seguire la terapia di fondo prescritta dal medico; non è sufficiente limitarsi alla sola terapia al bisogno prima di iniziare a fare sport, anche se è consigliabile avere sempre con sé un broncodilatatore ad azione rapida, da usarsi in caso di necessità. Anche in primavera quindi **si può fare attività fisica all'aperto**: scegliendo sport moderati e rispettando le norme di prudenza e distanziamento in atto, preferendo sport non a stretto e prolungato contatto fisico”.

Si pensa erroneamente che lo sport non si possa praticare se si soffre di allergia respiratoria. Contrariamente, l'attività fisica è consigliabile negli allergici e anche negli asmatici perché migliora la salute fisica e il benessere psico-relazionale. **“Lo sport fa bene a tutti, anche agli allergici: ma bisogna curarsi**. Le allergie vanno necessariamente trattate non solo per diminuire i sintomi anche molto invalidanti e curare l'infiammazione, ma anche per poter dedicare tempo all'attività fisica fondamentale anche nel soggetto allergico che non deve essere limitato nella sua vita relazionale”.

“Il must per garantire un controllo della patologia e una buona qualità di vita è seguire la terapia pianificata per rinite e asma allergica, come la cura aerosolica”. - spiega 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”, Pavia.