



Che cos'è l'asma?

L'asma è una malattia cronica dei bronchi causata da una infiammazione che provoca mancanza o difficoltà di respiro, tosse, respiro fischiante o sibilante, senso di oppressione al torace.

Tutti questi sintomi non si presentano contemporaneamente nella stessa persona, né si verificano sempre con la medesima intensità e possono svilupparsi in tempi diversi nel corso della vita.

In genere è presente ostruzione del flusso aereo che può essere misurata con un esame : la spirometria!



Da che cosa è causata l'asma?

Nonostante l'asma sia una malattia già conosciuta nell'antichità e oggi molto diffusa, non se ne conoscono le cause.

*Ciò che si sa per certo è che ci sia una **predisposizione genetica**, sulla quale agiscono fattori ambientali.*

*Si conoscono però molti **fattori scatenanti** che possono aggravare l'asma o scatenare una vera e propria crisi.*

I più comuni sono:

gli allergeni (acari, pollini, pelli o piume d'animali, etc...)



le infezioni (virali, batteriche...)

le medicine (aspirina, farmaci antinfiammatori non steroidei, alcuni antipertensivi, etc...)



gli agenti sensibilizzanti di origine professionale

gli ormoni sessuali femminili (peggioramento prima del ciclo mestruale, gravidanza, menopausa)

gli alimenti (più rara di quanto si pensi)



l'attività fisica (solo in alcune forme particolari dette asma da sforzo)



Dall'asma si può guarire?

L'asma è una condizione cronica che in genere accompagna il paziente per tutta la vita.



Può insorgere a qualsiasi età e le crisi possono scatenarsi senza preavviso.

Le crisi possono avere diversi livelli di gravità.

I sintomi vanno e vengono, possono durare qualche minuto o protrarsi per giorni interi.

Nell'arco della giornata ci sono momenti più critici. La respirazione può andare in crisi durante la notte o al mattino presto. Questo viene chiamato asma notturno.



E' quindi fondamentale capire come la malattia si manifesta a livello individuale per fronteggiarla meglio.

Come si fa la diagnosi?

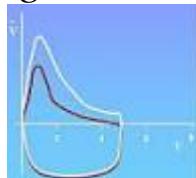
La diagnosi d'asma si fa con la spirometria!

La spirometria è un esame non invasivo che permette di "misurare il respiro" e cioè sia i volumi d'aria mobilizzabili dell'apparato respiratorio, sia i flussi respiratori.



Se dalla spirometria risulta un'ostruzione del flusso aereo viene somministrato del broncodilatatore il salbutamolo (4 puff) e dopo 20 minuti si ripete il test.

Se il miglioramento dell'aria espirata forzatamente al primo secondo (FEV1), misurata durante la spirometria di controllo è maggiore del 12% o 200 ml rispetto al valore pre-broncodilatatore allora il test è positivo e generalmente conferma la diagnosi di asma.



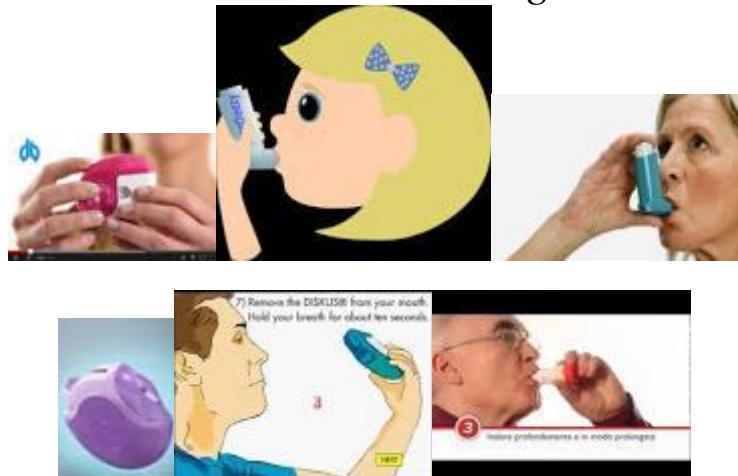
Nel 30 % dei bambini affetti da asma, la malattia si manifesta prima dei 5 anni d'età; in questo caso la diagnosi spesso si fa sui sintomi: tosse soprattutto di notte o dopo sforzo, respiro sibilante, presenza di grande quantità di muco.

E' difficile riuscire ad eseguire una spirometria ben fatta sotto i 5 anni....ma non è impossibile!!!



Come si cura l'asma?

L'asma è una patologia infiammatoria pertanto il farmaco principale per la cura della malattia è il **corticosteroide!** Generalmente si usa cortisone per via inalatoria accompagnata all'utilizzo di farmaci broncodilatatori a breve durata d'azione o a lunga durata d'azione in base al livello di gravità della patologia. Si possono anche associare altri farmaci antinfiammatori come gli antileucotrieni sempre in base al tipo di asma e al suo livello di gravità.



In presenza di allergie all'acaro va ottimizzata la bonifica degli ambienti domestici eliminando tutto ciò che possa far accumulare l'acaro (moquette, tappeti, coperte di lana, peluche, materassi di lana, etc..)



In caso di allergia ad alcuni allergeni inalanti è consigliabile fare una valutazione allergologica per eseguire una vaccinazione appropriata.



Chi ha l'asma può fare sport?

Chi ha l'asma è spesso riluttante a fare sport sia per timore che si scateni una crisi durante l'attività fisica e sia ancor peggio per paura che le condizioni in cui lo sport si svolge possano aggravare la patologia.



*Questi timori erano fondati fino a qualche tempo fa !
Oggi esistono dei farmaci che vanno eseguiti costantemente o prima dell'attività fisica e permettono di superare a pieno tutti i timori...Basti pensare che molti campioni mondiali olimpici e molti giocatori di calcio di serie A sono asmatici!!!
Anche l'asma da sforzo adeguatamente trattata permette di fare sport anche ad altissimi livelli!*



Fumo e asma...

Il fumo è un fattore irritante scatenante che deve essere evitato in tutti gli asmatici.

Il fumo è particolarmente dannoso per i polmoni infantili che si stanno sviluppando e dovrebbe essere completamente abolito durante la gravidanza sia dalla gestante che dai parenti perché sottopone a gravi rischi il futuro nascituro (aumenta molto la predisposizione all'asma!)



Il fumo deve essere evitato sempre in presenza dei bambini!



Attenzione il fumo di sigaretta fa male anche negli adulti ed è causa di una patologia che costituisce la 4° causa di morte : la BPCO ovvero la bronco pneumopatia cronica ostruttiva.



Questa patologia determina gravi alterazioni dell'albero bronchiale che portano ad una sindrome ostruttiva irreversibile con precoce insorgenze di dispnea.

Il fumo pertanto danneggia i bronchi riducendo molto, man mano che il danno si instaura, la performance quotidiana e/o la performance atletica se a fumare è un atleta!



Drssa Antonella Pentassuglia
Specialista in Fisiopatologia Respiratoria
Ospedale San Giovanni Battista - ACISMOM
e-mail: a.pentassuglia@acismom.it