



## ***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, peli 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 forzosamente 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.*



**NO SMOKING**

*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](mailto:a.pentassuglia@acismom.it)**