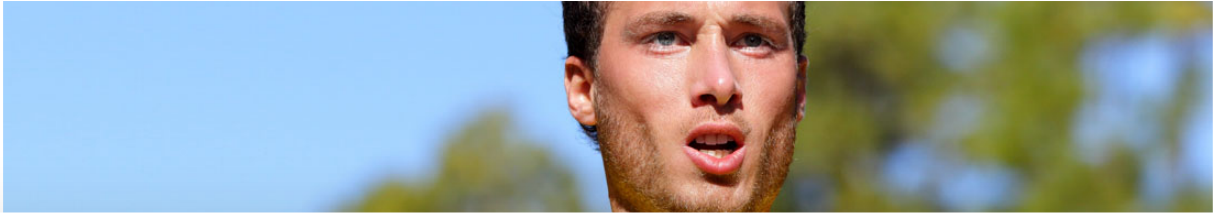


Allergie, asma e sport

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Il nostro organismo è dotato di un sistema di difesa capace di riconoscere ciò che di estraneo vi penetra, proteggendolo da organismi patogeni quali batteri, virus o sostanze tossiche. Un'alterata risposta di questo sistema, che si attiva quando viene a contatto con sostanze dell'ambiente esterno normalmente innocue, viene definita **allergia**. Le sostanze che provocano le reazioni allergiche vengono definite **allergeni**. Allergeni tipici sono i **pollini**, gli **acari della polvere**, **pei** e **forfore di animali domestici**, alcuni **alimenti**, certi farmaci e i veleni di alcuni insetti. Alcuni soggetti, ad un certo punto della loro vita, riconoscono questi allergeni come un pericolo per l'organismo e cercano di combatterli producendo un tipo particolare di anticorpi denominati Immunoglobuline E (IgE).

I soggetti sensibilizzati nei confronti di una o più di queste sostanze tutte le volte che in seguito ne verranno a contatto manifesteranno una reazione infiammatoria, che va sotto il nome di "**reazione allergica**". Diversi sono i fattori che determinano la comparsa dell'allergia:

- **Predisposizione ereditaria** (sebbene l'allergia possa insorgere in qualsiasi momento della vita).
- **Cause ambientali** (es. l'esposizione ad allergeni presenti nell'aria).
- **Causate da alimenti**

Quanto maggiore è la predisposizione e l'esposizione agli allergeni ambientali, tanto più precoce è l'insorgenza della malattia. Vi sono poi degli agenti che favoriscono la comparsa delle manifestazioni allergiche, come il **fumo di sigaretta**, l'**inquinamento ambientale** e le **infezioni** virali e batteriche. Per formulare la diagnosi di allergia è innanzitutto importante tenere conto della storia clinica di ciascuno (periodo e stagione di esposizione all'allergene, lavoro, tempo libero, presenza di animali in casa). Il colloquio con il paziente va integrato con i test allergici, cutanei o del sangue. Questi test servono fondamentalmente ad avere una conferma dell'allergia in atto e a cercare l'allergene che l'ha scatenata.

Molte persone hanno allergie stagionali che iniziano o peggiorano in un determinato periodo dell'anno in associazione ad una



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

praticamente esclusa. La diagnosi delle possibili cause di asma viene poi effettuata con i **test allergici** e la visita dall'otorinolaringoiatra. Spesso infatti rinite, asma e allergia sono associate e per un buon controllo della malattia asmatica è necessario curare anche le altre componenti.

L'asma allergica è la forma più comune di asma, tuttavia in una minoranza di casi è possibile sviluppare asma anche in soggetti non allergici.

Cos'è l'**asma indotta** dall'esercizio fisico

Lo sforzo fisico è uno dei fattori che possono scatenare il broncospasmo, una contrazione della muscolatura che rende difficoltoso il passaggio d'aria attraverso i bronchi, sia in soggetti con predisposizione genetica a sviluppare alcune reazioni anafilattiche (con

iperproduzione di immunoglobuline E) sia in soggetti non predisposti. Per differenziare le due condizioni vengono utilizzate le seguenti denominazioni:

- **EIA (Exercise-induced Asthma)**. L' esercizio fisico induce una riacutizzazione della sintomatologia nei soggetti con asma.
- **EIB (Exercise-induced Bronchospasm)**. L'esercizio fisico induce la broncocostrizione in soggetti sani, in cui l'esposizione ai comuni allergeni (peli di animale, pollini, polvere ...) non produce broncospasmo.

La cosiddetta “ **asma indotta dall'esercizio fisico** ” **EIA** è una condizione clinica caratterizzata da transitoria riduzione delle vie aeree, scatenata da uno sforzo fisico intenso in soggetti con iperreattività bronchiale (esaltata risposta delle vie aeree). La sua comparsa avviene alla fine di un esercizio fisico (generalmente 5-10 minuti dopo) e si risolve spontaneamente o con inalazione di broncodilatatori in circa 30-60 minuti. La comparsa di broncospasmo, è influenzata non solo dal grado di iperreattività bronchiale e dallo stato clinico del paziente (infezioni respiratorie, affaticamento, stress emotivo), ma anche dal tipo di esercizio, dall'intensità



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

capacità lavorativa, ad elevare la soglia anastrotica e a mantenere un livello di ventilazione polmonare per un determinato sforzo. Da tutte queste considerazioni si evince che **l'attività sportiva è compatibile con l'asma, anzi può essere considerata un mezzo efficace per la prevenzione e il controllo di questa malattia, se eseguita correttamente secondo le linee guida e le esigenze individuali dell'atleta.**

Raccomandazioni e precauzioni

Praticare sport o attività fisica intensa quando si è affetti da allergie o asma richiede:

1. **Consultare sempre un medico allergologo/immunologo**. La valutazione dell'idoneità all'attività fisica deve comprendere una diagnosi accurata per l'allergia e per l'asma.

2. Evitare ambienti in cui sono presenti gli allergeni ai quali si è sensibili ed evitare sforzi eccessivi a basse

temperature . Nell'esercizio, respirare attraverso il naso, per quanto possibile. I passaggi nasali agiscono come filtri naturali per allergeni, inquinanti, e irritanti. Consigliato l'esercizio al chiuso quando la conta di allergeni è elevata. Nell'esercizio all'aperto, evitare le zone con alte concentrazioni di allergeni e irritanti (ad esempio: campi, alberi, strade trafficate, fabbriche).

3. Evitare sforzi eccessivi a basse temperature. Nell'esercizio, respirare attraverso il naso, quando possibile . I passaggi

nasali agiscono come umidificatori per mantenere l'aria a temperature adeguata. Consigliato l'esercizio al chiuso durante le temperature estreme. Usare mascherine o sciarpa per proteggere le vie aeree.

4. Non praticare attività fisica in vicinanza dei pasti o dell'assunzione di vaccini . Aumentano il rischio di avere

manifestazioni di anafilassi



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

