



aha

Centro svizzero per l'allergia,
la pelle e l'asma

Allergia, asma e sport

In collaborazione con la Commissione di specialità
della Società Svizzera di Allergologia
e Immunologia (SSAI).

Allergia, asma e sport

Autore



Prof. dott. med. Arthur Helbling, direttore del reparto di allergologia Ziegler, Spital Netz Bern Ziegler, primario policlinico di allergologia e immunologia Inselspital, ospedale universitario, Berna

Ringraziamo il prof. dott. med. Arthur Helbling per l'elaborazione del presente opuscolo.

Prefazione

La convinzione che gli allergici o gli asmatici debbano riguardarsi il più possibile è decisamente superata. Oggi si ragiona diversamente: «Soffro di un'allergia o di asma e ci convivo. Non sono le malattie a determinare la mia vita, sono io che la controllo.» Diverse ricerche hanno rilevato che le allergie come il raffreddore da fieno, l'allergia alimentare o persino l'asma sono diffuse tanto tra gli sportivi attivi e di punta quanto nel resto della popolazione. Ciò dimostra che le allergie e l'asma non precludono la possibilità di praticare sport, anzi, non sono nemmeno considerate un ostacolo per il conseguimento di grandi risultati. I successi sono però possibili soltanto se vengono attuate misure preventive realistiche e se il trattamento della malattia è adeguato.

È importante che i medici informino correttamente le persone allergiche e che spieghino loro come eseguire il trattamento. Se realizzabile, è auspicata una collaborazione di medici, genitori, partner, insegnanti e allenatori con il paziente. Soltanto così non è il caso a scegliere tra successo e insuccesso.

Indice

4	Che cos'è un'allergia?
4	Quanti bambini soffrono di allergie?
4	Gli allergici possono praticare sport?
5	Sport e asma
6	Sport e neurodermite
8	Sport e pollinosi
9	Attenzione emergenza
9	Allergia al veleno d'insetti
10	Un accenno allo sport di punta
10	Consigli generali

Che cos'è un'allergia?

Un'allergia è una reazione di difesa a sostanze estranee all'organismo ma di per sé innocue, i cosiddetti allergeni, solitamente proteine. Parti di queste proteine possono venire attaccate da anticorpi specifici (anticorpi IgE), con conseguente sensibilizzazione e possibile sviluppo di un'allergia.

Gli allergeni penetrano nel corpo attraverso le vie respiratorie, il tratto digerente o la pelle e infine giungono a contatto con le cellule immunitarie. Secondo il grado di sensibilizzazione, nel giro di pochi minuti dal contatto con l'allergene possono manifestarsi i sintomi di una reazione allergica alle vie respiratorie, sulla pelle, nel tratto digestivo, persino così gravi da causare uno shock. Una reazione allergica comune è il raffreddore da fieno. Come in altre allergie per inalazione, i disturbi si presentano agli occhi e al naso, occasionalmente accompagnati dall'asma. La forma più grave di reazione allergica è lo shock anafilattico, che può portare all'arresto delle funzioni vitali. La diagnosi di allergia può essere confermata dal medico con un test ematico o cutaneo. Se l'esito è positivo a un allergene, non significa per forza che si è allergici. Esempio: non si è allergici a una banana o ai cereali – benché il test dica il contrario – se questi alimenti possono essere mangiati senza che si manifesti alcun sintomo.

La neurodermite (eczema atopico), il raffreddore allergico (p.es. il raffreddore da fieno), la congiuntivite allergica e l'asma allergica fanno

parte delle cosiddette atopie, ossia la predisposizione del sistema immunitario a produrre anticorpi del tipo IgE.

Quanti bambini soffrono di allergie?

Negli ultimi decenni, è stato osservato un costante aumento delle malattie atopiche, la cui incidenza si è stabilizzata a un alto livello dalla metà degli anni Novanta.

Circa un terzo della popolazione svizzera è geneticamente predisposto a sviluppare malattie atopiche. Dalle ricerche è emerso che oggi circa il 17 per cento dei quindicenni, in maggioranza maschi, soffre di raffreddore da fieno. Le più frequenti sono le allergie alle graminacee e ai pollini arborei, in particolare a quelli della betulla. Anche l'allergia agli acari della polvere può a volte essere la causa dei disturbi. Un bambino su dieci è affetto dall'eczema atopico. Più rare di quanto non si pensasse sono le allergie alimentari così gravi da risultare limitanti.

Gli allergici possono praticare sport?

Sì, perché un'attività fisica regolare è sana per chiunque e porta molti vantaggi per e nella vita. Il movimento è divertimento e, soprattutto nei bambini, un'esigenza naturale. Il tipo di sport e la frequenza degli allenamenti dipendono dall'interesse e dalle possibilità individuali. Le allergie sono malattie che si manifestano nei giovanissimi, sovente in età prescolastica e scolastica.

È indicato recarsi dal medico se durante un'attività sportiva compaiono sintomi pericolosi o frequenti e fastidiosi. Solitamente, si tratta di sintomi respiratori o cutanei, come difficoltà respiratoria, arrossamento, orticaria o gonfiori.

Non esiste allergia che vieti un'attività sportiva! Affinché il movimento resti un piacere, può tuttavia essere necessario modificare alcune abitudini. Chi già sa di soffrire di reazioni allergiche a determinate condizioni può tentare di evitare il fattore scatenante, generalmente un alimento. Non esistono raccomandazioni generali su come la persona allergica deve riguardarsi. Ogni caso è unico e individuali devono essere gli adeguamenti apportati al programma sportivo. Chi è allergico alle graminacee dovrebbe rinunciare a un'uscita in bicicletta in mezzo ai campi nel periodo della fioritura, accorgimento inutile per chi è allergico al polline di betulla. Anche un prolungato bagno in piscina può essere nocivo, poiché potrebbe scatenare un attacco di neurodermite in chi ne soffre. Con il giusto trattamento e un'adeguata assistenza medica è però possibile praticare sport tutto l'anno senza effetti collaterali.

Sport e asma

Meno ci si muove, peggiore diventa la condizione fisica e meno il corpo sopporta. Gli asmatici non dovrebbero quindi astenersi dal praticare regolarmente un'attività sportiva. Con le possibilità di cura preventiva e farmacologica, i tempi in cui agli asmatici era vietato fare sport a scuo-

la e nel tempo libero dovrebbero essere definitivamente tramontati. Se l'asma è controllata e ben curata, dopo un buon riscaldamento è possibile cimentarsi in qualsiasi disciplina che faccia sentire bene. Quello che conta è avvicinarsi all'attività vera e propria lentamente, procedendo per gradi. Gli sport di resistenza di intensità medio-alta si sono rivelati particolarmente adatti agli asmatici. Praticare attività acquatiche è meglio che andare in bicicletta, che è a sua volta preferibile alla corsa.

Nemmeno le immersioni sono precluse agli asmatici, fermo restando che è raccomandato parlarne prima col medico. In genere, chi soffre di asma si sente meglio quando l'aria è umida e calda. Nelle piscine coperte o in estate dopo la pioggia, una persona asmatica si muove di regola più agevolmente che non in caso di tempo freddo e secco. Siccome quando fa freddo i bronchi si contraggono anche nelle persone sane, agli asmatici si consiglia di tenere bocca e naso coperti, così che l'aria respirata possa scaldarsi.

In estate aumenta sempre più il pericolo di elevate concentrazioni di ozono. Questo gas inodore causa problemi agli asmatici che non curano sufficientemente la malattia. Nelle giornate soleggiate e calde, è ragionevole spostare al mattino o alla sera gli allenamenti intensivi. Diversi organi d'informazione pubblicano le concentrazioni aggiornate. Lo stesso vale per le polveri fini, presenti in elevate quantità soprattutto nelle città e nelle aree trafficate. Queste particelle possono penetrare nei polmoni e scatenare infiammazioni locali, causa di affanno.

Uno sforzo fisico andrebbe di regola concluso con un defaticamento. L'asma cronica può avere un decorso ondulatorio, nel senso che ci sono giorni migliori e giorni peggiori, un fatto che va tenuto presente non soltanto dal malato, ma anche dai compagni, dagli insegnanti e dagli allenatori. L'asmatico adegua il suo allenamento alle condizioni del giorno.

In caso di asma instabile – andamento irregolare e attacchi continui – ognuno dovrebbe avere sufficiente cura di sé da rinunciare a un allenamento o una corsa.

Un autocontrollo con un piccolo misuratore del picco di flusso espiratorio (Peak Flow Meter) può essere utile.

Asma da sforzo

Esiste una forma di asma che praticamente viene scatenata soltanto dallo sforzo, l'asma da sforzo appunto. Dopo pochi minuti di attività sportiva sopraggiungono senso di costrizione al petto e tosse. Non si tratta però di un'allergia all'attività fisica, benché tuttora non si sappia di preciso che cosa provoca questo tipo di asma. Spesso entrano in linea di conto la temperatura ambientale e l'umidità dell'aria, probabilmente anche la frequenza respiratoria (iperventilazione) e l'intensità dello sforzo. Anche per questo tipo valgono le stesse regole che per le altre forme di asma.

Le persone che soffrono di asma, in particolare di asma da sforzo, dovrebbero portare sempre con sé le loro medicine. Di solito, viene loro indicato di inalare broncodilatatori come il Bricanyl®

o il Ventolin® prima dell'attività sportiva. Se si va comunque in affanno, è possibile procedere a una seconda inalazione. Dopo una breve pausa, se ci si sente bene e non c'è più traccia di affanno, si può continuare.

Sport e neurodermite

Le persone affette da neurodermite hanno una pelle secca, localmente o globalmente pruriginosa. A volte fanno la loro comparsa in svariate parti del corpo eczemi più o meno accentuati. In caso di infiammazione acuta e forte, si consiglia di non praticare sport, dato che la pelle deve essere sottoposta a terapia e curata. Se gli eczemi non sono essudanti né fastidiosi, è possibile fare sport. Benché il sudore possa scatenare il prurito, questo fatto non deve diventare un ostacolo alla pratica di un'attività fisica. È molto più importante trovare la cura giusta per la pelle e applicarla regolarmente, anche nei momenti in cui non ci sono eczemi. Durante un attacco, è consigliabile indossare abbigliamento traspirante, per coprire con delicatezza le parti interessate.

Le attività acquatiche, come il nuoto o la ginnastica in acqua, non sono proprio la scelta ideale per i bambini affetti da neurodermite, ma non vanno vietate di principio. Lunghi bagni, l'impiego regolare di saponi e sciampi alcalini irritano indubbiamente la pelle e possono favorire l'insorgere di eczemi. È quindi importante che dopo l'attività in acqua venga preso il tempo sufficiente per la cura della pelle, in modo



2

► Ogni asmatico dovrebbe poter praticare una disciplina sportiva. L'importante è avere sotto mano i farmaci per le emergenze.



1

► Con il trattamento e l'assistenza corretti, si può praticare quasi ogni tipo di sport.



4

► I ciclisti allergici al veleno d'insetti dovrebbero proteggersi con magliette chiuse sul collo per evitare che un'ape o una vespa si impigli nella scollatura.



4

► Dopo una nuotata, la pelle va tamponata, non strofinata. Per farle mantenere la funzione protettiva, dopo ogni contatto prolungato con l'acqua andrebbe curata con pomate e creme emollienti.



4

► Quando la concentrazione di pollini nell'aria è elevata, per gli allergici è meglio praticare sport al coperto.

da ristabilirne la funzione protettiva. Chi suda dovrebbe farsi una breve doccia con acqua tiepida e asciugarsi accuratamente, senza sfregare, ma tamponando. Subito dopo è indispensabile applicare un prodotto emolliente.

I bambini affetti da eczemi sono spesso emarginati, ma è importante che continuino a seguire le lezioni di ginnastica, per lo meno finché si sentono bene durante l'attività fisica. Può essere consigliabile far indossare al bambino pantaloni lunghi e leggeri anziché quelli corti, o una maglietta con le maniche lunghe invece di una con le maniche corte. Dopo la lezione, a questi bambini va concesso tempo a sufficienza per la cura della pelle. Se il prurito disturba, possono essere assunti antistaminici.

Sport e pollinosi

La malattia comunemente nota come «raffreddore da fieno» può limitarsi all'arrossamento e al prurito stagionale degli occhi e al naso che cola, ma può anche portare all'affanno e all'asma.

Le persone allergiche ai pollini soffrono in particolare nelle stagioni calde, quando la concentrazione nell'aria di pollini di alberi e graminacee diventa elevata. Per questo, preferiscono praticare sport al coperto piuttosto che fare una corsetta attraverso i campi in fiore. Gli sport acquatici, lo squash, il tennis tavolo, il ballo o lo judo sono solo alcune delle moltissime alternative. D'inverno non ci sono ovviamente limiti, il pro-

blema si pone soltanto durante il periodo della fioritura. Circa la metà delle persone affette da pollinosi soffre anche di un'intolleranza alimentare dovuta all'allergia.

La reazione più frequente si manifesta con il consumo di mele, pesche, kiwi, carote, ciliegie, pere, noci o nocciole: prurito (formicolio, brucio-re...) e gonfiori (afte, bolle) nel cavo orale/faringeo, al palato e alle labbra fino alla raucedine.

Il motivo risiede nella reazione crociata degli anticorpi IgE, che non riescono a distinguere le strutture proteiche dei pollini da quelle degli alimenti e quindi reagiscono allo stesso modo. Spesso le reazioni allergiche agli alimenti sono da moderate a leggere e si limitano al cavo orale e faringeo. In particolare, riguardano la frutta, anche quella esotica, la verdura e le noci. A volte le reazioni possono essere gravi e concludersi con un attacco d'asma acuto o un collasso circolatorio, ragione per cui è importante prendere sul serio il prurito locale e il gonfiore nel cavo orale, che è un campanello d'allarme! Non appena si percepisce un fastidioso prurito, bisognerebbe smettere di mangiare e vuotare la bocca. Di regola, il fastidio passa nel giro di pochi minuti. In caso di orticaria, andrebbero invece impiegati i farmaci per le emergenze (antistaminico e cortisone) e, in caso di affanno, lo spray contro l'asma. Solitamente gli allergici sono a conoscenza di questo fenomeno ed evitano la frutta, le noci e le verdure incriminate.

I bambini piccoli possono mostrare un'avversione a determinati alimenti, evitandoli nella

forma cruda. I genitori dovrebbero prendersi il tempo di osservare se si tratta semplicemente di una questione di gusto o di un'avversione «istintiva».

Attenzione emergenza

Le emergenze dovute a un'allergia non sono rare, a prescindere dal fattore scatenante. A volte si tratta di un alimento, altre di una puntura d'insetto, altre ancora semplicemente di uno stato allergico o di un'asma non curati o trattati in modo insufficiente. Occasionalmente, può verificarsi la pericolosa combinazione sforzo e assunzione di alimenti o medicinali. Ne è un esempio la cosiddetta orticaria – o anafilassi – da sforzo, caratterizzata da una sensazione di calore generalizzata o da un prurito su tutto il corpo, da un'orticaria improvvisa, a volte dal gonfiore del viso, da disturbi respiratori o vertigine fino al collasso. La causa di questa forte reazione allergica talvolta non è chiara, ma capita sempre in concomitanza con uno sforzo fisico maggiore. Questa allergia non si manifesta immediatamente, di regola dopo alcuni minuti. La causa potrebbero essere alimenti come le noci, i prodotti di soia, le barrette ai cereali ecc., oppure gli alcolici o gli antidolorifici, ad esempio l'aspirina o i farmaci contro i disturbi mestruali.

I sintomi descritti si manifestano di norma tra i 30 e i 45 minuti dopo l'inizio dell'attività fisica. Le caratteristiche più evidenti di questa forma di allergia sono l'irregolarità e l'imprevedibilità della reazione.

La reazione segue però sempre lo stesso schema. In certi casi, è possibile prevenirla evitando di mangiare nelle due ore precedenti l'attività sportiva. Gli insegnanti, gli allenatori e i compagni andrebbero informati e istruiti su come prestare correttamente soccorso. L'importante è interrompere immediatamente l'attività e assumere prontamente i farmaci per l'emergenza (antistaminico e cortisone). Se nonostante il senso di calore, sovente pruriginoso, ai palmi delle mani, sulle piante dei piedi o nelle zone coperte da peli (cuoio capelluto, ascelle, genitali) si prosegue l'allenamento, si rischia di andare incontro a conseguenze spiacevoli, qualche volta anche pericolose. Se si manifestano vertigine, senso di debolezza, affanno o gravi gonfiore, occorre somministrare l'adrenalina con una siringa autoiniettante. Anche di questo occorre informare gli insegnanti, gli allenatori e i compagni. Di principio, nelle situazioni di emergenza le reazioni allergiche vengono tutte trattate con gli stessi farmaci, a prescindere dalla causa.

Allergia al veleno d'insetti

Le punture di api, vespe e altri insetti possono causare reazioni allergiche. I gonfiore locali non sono però di natura allergica: è normale che nell'area in cui si viene punti si formi un gonfiore pruriginoso che può raggiungere i 5 cm di diametro. Se invece subentrano disturbi distanti da questo punto, come orticaria, senso di debolezza, affanno, gonfiore al viso o mancanza di forza, allora si tratta di una reazione allergica da trattare immediatamente. Chi reagisce in modo

eccessivo alle punture d'api dovrebbe portare abiti aderenti quando pratica sport e non camminare a piedi nudi. I ciclisti dovrebbero portare magliette chiuse sul collo, per evitare che un'ape o una vespa si impigli nella scollatura.

Un accenno allo sport di punta

Gli studi hanno rivelato che sono sorprendentemente numerosi gli sportivi di punta che soffrono di allergie. La quota di allergici tra di loro è equivalente a quella nella popolazione svizzera. L'allergia non ha però loro impedito di dedicarsi all'attività preferita e di raggiungere risultati notevoli. La premessa per ottenere tanto è una corretta consulenza medica e sapere come comportarsi in presenza di determinati stimoli.

Consigli generali

Per gestire un'allergia, possono anche bastare i farmaci. In altri casi, invece, è necessario ricorrere a misure particolari, come l'immunoterapia specifica (chiamata pure iposensibilizzazione o vaccinazione anti-allergica). Tutti i bambini e gli adulti con una forte reazione allergica nota, per esempio al veleno di api o vespe o a determinati alimenti, dovrebbero avere i farmaci per le emergenze sempre con sé.

Incoraggiate vostro figlio, non importa di che età, a fare sport! Lo sport ne promuove lo sviluppo e ne rafforza l'autostima. È molto im-



- I sintomi dell'asma possono venire repressi o evitati dall'inalazione di broncodilatatori.



- Orticaria, gonfiori al viso, affanno o mancanza di forza dopo la puntura di un insetto indicano che urge un trattamento tempestivo.



- I pollini di graminacee sono i maggiori fattori scatenanti del raffreddore da fieno.

portante che le persone vicine al bambino – insegnanti o allenatori – siano informate nel modo più completo possibile sui sintomi allergici e sulle eventuali misure da adottare. In caso di dubbi, chiedete al medico se e con quale frequenza lo sport desiderato è adeguato al bambino.

Ascoltate con attenzione il bambino e osservate i segnali di avvertimento, come tosse più accentuata o paura di determinati esercizi durante l'ora di ginnastica. Come insegnanti, cercate il colloquio con i genitori, va a tutto vantaggio dei bambini, integratelo nelle attività scolastiche, rispettando la sua condizione dove necessario e spiegando ai compagni di classe la situazione. L'importante è che l'allergia sia stata diagnosticata e chiaramente determinata da uno specialista.

Miglior qualità di vita per gli allergici



medicdry



Asciugatrice T 48-05 C CH

Un'asciugatura accurata è altrettanto importante come il lavaggio, in quanto gli allergeni sono spesso nell'aria e si depositano nuovamente negli indumenti. Per questo motivo la prima asciugatrice per allergici è stata dotata di un filtro igienizzante e altamente efficiente, grazie al quale pollini e pulviscolo di casa non vengono aspirati o dispersi, garantendo così aria salubre all'interno e all'esterno della macchina.

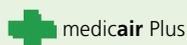


medicwash



Lavatrice W 38-45 CH

Anche la lavatrice è dotata di programmi speciali per ridurre al minimo gli allergeni. Grazie al ciclo di risciacquo accurato, il bucato risulta privo di residui di detersivo, gli indumenti nuovi vengono lavati e sciacquati a fondo oppure, col programma «express», rinfrescati per eliminare i pollini. È un genuino sollievo indossare biancheria e indumenti accuratamente lavati, sciacquati e pressoché privi di allergeni.



medicair Plus



Aspirapolvere S 4781-CH

Severi controlli hanno confermato che l'intero aspirapolvere, dotato di efficientissimo filtro Hepa soddisfa i requisiti della norma europea EN 1822 e rientra nella classificazione HEPA 12. La polvere aspirata rimane all'interno dell'aspirapolvere. Il sensore igiene «allergotec» visualizza con una spia verde se pavimenti e tappeti sono igienicamente puliti, ossia pressoché privi di pollini, escrementi di acari, funghi patogeni, batteri e altri allergeni.



Realizzato in collaborazione con la Lega tedesca contro allergie e asma (DAAB).



Tagliando

desidero ricevere la documentazione di medicfamily e il vademecum.

Cognome

Nome

Indirizzo

NPA / località

Telefono

Inviare o faxare a: Miele SA, Marketing, Limmatstrasse 4, 8957 Spreitenbach, Fax 056 417 25 09

Impressum

Edizione: Fondazione *aha!* Centro svizzero per l'allergia,
la pelle e l'asma
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna

Redazione: *aha!*

1ª tiratura: 5000 copie I

3ª tiratura: 20000 copie T

1ª tiratura: 15000 copie F

Traduzione I: Fabio Chierichetti & Co., Losone

Stampa: Egger AG, Frutigen

Foto

e grafici: ¹ Markus Senn, Bienne

² Policlinico di allergologia,
ospedale universitario Berna

³ Astra-Zeneca AG, Zugo

⁴ Imagepoint, Zurigo

Osservazione

Per favorire la fluidità del testo, si è optato per la forma maschile che, beninteso, sottintende sempre anche quella femminile.

© by Fondazione *aha!* Centro svizzero per l'allergia,
la pelle e l'asma

Aprile 2008

Per una migliore qualità di vita

Il Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma *aha!* è un'organizzazione indipendente che difende le esigenze e gli interessi delle persone affette da malattie allergiche. *aha!* sostiene chi soffre di allergie con un'informazione competente, una consulenza telefonica e offerte di formazione. *aha!* mostra come sia possibile migliorare la qualità di vita nonostante le allergie.

Le più importanti prestazioni di *aha!*:

- consulenza personale con la *aha!* infoline: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sui temi delle allergie
- ampia gamma di informazioni al sito www.ahaswiss.ch
- attualità e fatti nella rivista *aha!news* (solo in tedesco)
- colonie e corsi per bambini allergici e asmatici
- corsi di formazione per genitori con figli affetti da neurodermite
- corsi di formazione per adulti con allergie e asma
- corsi per professionisti di varie branche
- campagne di informazione e prevenzione su argomenti specifici

In quanto organizzazione certificata ZEWO, *aha!* assicura un impiego trasparente e mirato delle donazioni.

aha!

aha! infoline 031 359 90 50

info@ahaswiss.ch

www.ahaswiss.ch

Donazioni: conto postale 30-11220-0

