

LE DOMANDE PIÙ COMUNI DEI GENITORI

Fino a quando durerà l'asma?

È una domanda a cui è molto difficile rispondere. L'evoluzione dell'asma è differente in ogni bambino, per cui non sono possibili previsioni precise. In genere, comunque, una buona parte dei bambini asmatici migliora con la crescita. Oltre la metà di quelli con asma lieve non presenterà più sintomi nell'adolescenza, mentre la percentuale di guarigione è minore in quelli affetti da asma più grave. Indipendentemente da ciò che avverrà in futuro, i bambini con asma richiedono un trattamento adeguato alla gravità della malattia, da iniziare appena la malattia è stata diagnosticata. Ritardare il trattamento nella speranza che il bambino possa superare l'asma con la crescita non è un atteggiamento realistico e può essere pericoloso.

Quali conseguenze può avere l'asma?

La principale preoccupazione di molti genitori è che il cuore e i polmoni del bambino possano essere danneggiati dagli attacchi asmatici. Anche se l'apparato cardio-respiratorio può essere molto impegnato durante un attacco acuto, torna alla normalità con la risoluzione dell'attacco asmatico. Se l'asma non è trattata adeguatamente, possono residuare alterazioni irreversibili dei bronchi tali da alterare la qualità di vita del paziente.

Il bambino può praticare gli sport?

Sì. I bambini con asma non devono evitare l'esercizio fisico, né essere esclusi dalle attività sportive. Anzi, lo sport andrebbe incoraggiato in quanto comporta un benessere fisico globale, favorisce il regolare sviluppo dell'apparato respiratorio e aumenta l'autostima.

È necessario però mettere in atto alcuni semplici accorgimenti per prevenire l'insorgenza degli attacchi. Bisognerà innanzitutto evitare di svolgere l'attività sportiva durante una malattia da raffreddamento, in clima freddo e in ambienti inquinati. Abituarsi a respirare con il naso (per umidificare e riscaldare l'aria), un allenamento regolare e un apposito "riscaldamento" (10-12 scatti, ognuno della durata di 20-30 secondi, intervallati da circa 30 secondi di recupero) prima dell'attività sportiva sono accorgimenti importanti per ridurre il rischio di asma da sforzo. Il presidio più efficace è comunque costituito dai farmaci, da assumere secondo le indicazioni del medico.

Per l'asmatico sono più adatti gli sport che comportano una coordinazione tra la muscolatura coinvolta nell'esercizio e i muscoli respiratori. Il nuoto e il canottaggio sono tra gli sport consigliati, ma il cloro delle piscine può talora avere un effetto irritante sui bronchi. Anche le attività di destrezza come la ginnastica artistica e le arti marziali possono essere indicate, ma in questi casi bisognerà considerare il rischio del contatto con la polvere. Attività come la corsa libera e il ciclismo tendono a provocare asma con una certa facilità, mentre calcio, basket, pallavolo e tennis hanno potere asmogeno intermedio.

Indipendentemente dall'attività sportiva teoricamente più adatta al soggetto asmatico, **un bambino con una particolare predilezione o predisposizione per qualche sport va sempre assecondato, a patto che rispetti le regole per la prevenzione dell'asma da sforzo.**

Come comportarsi con la scuola?

Gli insegnanti dovranno essere adeguatamente informati sulla malattia del bambino e sulla terapia eseguita. Se il bambino deve assumere farmaci a scuola, dovrebbe essere compito dell'insegnante fare in modo che vengano somministrati correttamente. (*Vedi lettera agli insegnanti*)

I bambini con attacchi lievi possono frequentare regolarmente le lezioni. Quelli con attacchi gravi invece vanno tenuti a casa fino a quando i sintomi non siano sufficientemente migliorati. Poiché uno degli obiettivi del trattamento è minimizzare l'assenteismo scolastico, il piano terapeutico dovrà essere riesaminato dal medico se il bambino sta perdendo troppi giorni di scuola a causa della malattia.

È utile il cambiamento di clima?

L'asma si presenta in tutti i climi. Trasferirsi altrove non comporta verosimili benefici. I climi di alta montagna tuttavia comportano una ridotta esposizione agli allergeni e agli inquinanti ambientali. Come conseguenza è possibile ottenere un miglioramento dei sintomi, ma il ritorno alle condizioni ambientali usuali provoca in genere una recrudescenza se non si interviene con un'adeguata terapia antinfiammatoria.

Come comportarsi per le vacanze?

Anche i bambini con asma possono tranquillamente andare in vacanza, purché seguano opportune precauzioni. Gli asmatici sensibili agli acari spesso migliorano nei climi di alta montagna (sopra i 1500 metri), mentre quelli sensibili ai pollini di solito stanno meglio al mare. Gli allergici agli acari dovrebbero comunque portare con sé il copricuscino e il coprimaterasso antiallergico.

Gli appartamenti tenuti chiusi a lungo rappresentano il luogo ideale per lo sviluppo di acari e muffe e possono peggiorare l'asma nei soggetti sensibili. Negli alberghi bisognerebbe richiedere sempre camere senza moquette e ben areate.

E i viaggi?

Chi ha l'asma può viaggiare normalmente. Viaggiare in auto non comporta particolari inconvenienti, eccetto per gli allergici ai pollini nei periodi di fioritura e per gli allergici alle muffe presenti nei condizionatori. Per il treno e l'aereo le precauzioni riguardano soprattutto gli allergici agli acari (che possono crescere nei sedili imbottiti) e gli allergici alle forfore animali (che possono essere trasportate con gli indumenti di chi ha gli animali in casa).