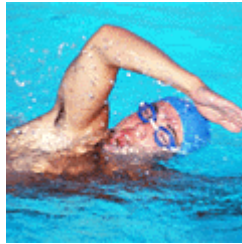


ASMA E ATTIVITÀ SPORTIVA: IL NUOTO



Andrea Di Rienzo Businco
(Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica)

Le **allergie** sono determinate da una risposta complessa che deriva dall'interazione di svariati fattori immunitari, genetici e ambientali. Attualmente in Italia sono milioni le persone affette da patologie allergiche e la prevalenza di tali disturbi è in continuo aumento. I disturbi legati all'allergia possono interessare svariati distretti: apparato respiratorio (rinite, ostruzione nasale, tosse, asma ...), apparato visivo (lacrimazione, congiuntivite, arrossamento e/o prurito oculare), cute (eczemi, dermatiti, orticaria ...).

Tra gli allergeni capaci di indurre sensibilizzazione ricordiamo l'acaro della polvere, le muffe domestiche, gli epiteli animali e i pollini.

Quasi metà di tutte le patologie allergiche sono causate dai pollini di erbe (Graminacee, Paritaria, Composite) o di alberi (Betulla, Olivo, Nocciolo, Cipresso): i sintomi legati alla pollinosi si manifestano in un specifico periodo dell'anno corrispondente alla fioritura delle piante eventualmente allergizzanti.



Attualmente in Italia circa il 15% della popolazione è affetto da pollinosi. Negli ultimi anni risulta aumentato anche il numero dei soggetti che soffrono di pollinosi legata contemporaneamente a più di un allergene. L'esposizione agli allergeni provoca nel soggetto allergico la produzione di anticorpi specifici (IgE) che si legano alla superficie delle cellule presenti nelle mucose e nei tessuti epidermici dell'apparato respiratorio determinando il rilascio di sostanze irritanti (Istamina) che causano infiammazione.

L'asma è spesso associata ad una allergia: i fattori ambientali e genetici giocano un ruolo complesso nell'evoluzione della malattia stessa. Per esempio, il fumo di sigaretta (attivo e passivo) risulta al primo posto tra gli irritanti che determinano infiammazione delle vie respiratorie.

Per fortuna oggi ci sono molti mezzi che ci permettono di controllare a pieno i sintomi legati alle allergie. I progressi della ricerca farmaceutica ci hanno messo a disposizione nuovi prodotti specifici con minimi effetti collaterali. Anche nel campo dell'immunoterapia, i vaccini di ultima generazione ci assicurano un complemento indispensabile per un migliore e duraturo controllo dei sintomi legati all'allergia.

Il ruolo dell'attività fisica nelle allergie è centrale. Sin dall'[età pediatrica](#) lo Sport aiuta a favorire lo sviluppo delle vie respiratorie, contrastando gli effetti nocivi degli allergeni.

Tra gli [Sport più consigliati nei bambini](#) segnaliamo il nuoto; infatti l'attività motoria svolta in acqua non causa attacchi asmatici non prevedendo sforzi fisici brevi e molto intensi. Inoltre nel caso di adulti o bambini con pollinosi, nel periodo in cui i sintomi dell'allergia sono più accentuati, è sconsigliabile praticare sport all'aperto; da preferire l'attività in luoghi chiusi, come palestre, piscine coperte ecc. ...

Lo sport ideale per un allergico ai pollini è quindi il nuoto: in piscina non ci sono allergeni e gli esercizi per allenarsi giovano particolarmente ai polmoni. Il solo eventuale inconveniente del nuoto relativo solamente a chi presenta sensibilizzazione alle muffe, può essere dovuto alla possibile presenza negli spogliatoi, ad alto grado di umidità, di miceti con conseguente maggior rischio di crisi asmatiche sotto sforzo.

In conclusione, la comune idea che le allergie respiratorie rappresentino un fattore limitante l'attività sportiva è da sfatare. Una vita sedentaria può comportare, soprattutto nei bambini o nei giovani, addirittura problemi psicologici importanti e scarso o difficile inserimento sociale.

Attualmente i dati epidemiologici su atleti che svolgono attività agonistica ci indicano che l'Asma Bronchiale, se adeguatamente trattata, non rappresenta un ostacolo all'attività sportiva.

A conferma di tali dati occorre ricordare che nel 2000 alle Olimpiadi Australiane di Sydney il 30% degli atleti risultava affetto da allergie respiratorie.



Si conferma quindi l'importanza e l'utilità dello Sport, in modo particolare del nuoto, per un miglior controllo dell'asma e, più in generale, delle allergie respiratorie.

