



**Federasma Onlus e Progetto Libra** per la diffusione delle Linee guida su Asma (GINA, Global Initiative for Asthma), Rinite allergica (ARIA, Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) e Broncopneumopatia cronico-ostruttiva (GOLD, Global initiative for chronic obstructive Lung Disease) hanno organizzato a Roma, sabato 10 maggio 2008, la Giornata Mondiale dell'Asma.

Il World Asthma Day (WAD) si celebra il 6 maggio in tutto il mondo, ma in Italia è sempre organizzata come di consuetudine il primo sabato del mese di maggio, proponendo iniziative divulgative sulla malattia ed eventi sportivi, allo scopo di dimostrare attivamente come con l'asma sia possibile convivere.

Giunta alla decima edizione, la Giornata Mondiale dell'Asma 2008 ha come tema **“Puoi tenere l'asma sotto controllo”**.

La malattia infatti può essere ben gestita, attraverso l'intervento combinato dell'educazione e del trattamento farmacologico, e il paziente asmatico può fare una vita sostanzialmente normale e anche un'attività fisica a livello agonistico, ad eccezione degli sport di “endurance” che comportano sforzi intensi e prolungati, specie se effettuati in ambienti climaticamente sfavorevoli (come la corsa prolungata, lo sci di fondo, il ciclismo).

Molti pazienti asmatici sono “rassegnati” al fatto di dover sopportare limitazioni più o meno importanti nella loro vita quotidiana, come non poter correre o giocare liberamente (per i bambini), non poter fare adeguata attività sportiva amatoriale o agonistica (giovani e adulti). Ritengono “inevitabile” provare spesso i sintomi dell'asma (la tosse, la costrizione toracica, il respiro sibilante, e la sensazione di difficoltà respiratoria) e dover ricorrere frequentemente all'uso dei farmaci di emergenza. E' importante che il paziente asmatico sappia che questo atteggiamento “rinunciatorio” non è giustificato.

#### **Asma e attività fisica**

L'attività fisica non è controindicata nei soggetti con asma, e molti atleti, anche a livello agonistico e primatisti mondiali, sono asmatici, testimoniando quindi come sia possibile “vincere” la malattia e poter, nonostante questa, raggiungere importanti traguardi. L'asma negli atleti professionisti è frequente: dal 4 al 23% in varie casistiche; alle Olimpiadi di Sydney la percentuale degli atleti che soffrivano di asma ha raggiunto il 22%. I giovani con asma devono essere stimolati a fare sport, sia perché l'allenamento fisico ha un effetto “desensibilizzante” sulla sensibilità dei bronchi a reagire a stimoli asmogeni, sia perché aumenta l'autostima e la sicurezza del paziente. L'asmatico deve

#### **Ufficio stampa**

#### **Meridiana Events & Education**

Daniela Salvestroni +39 335 481556 [dsalvestroni@interfree.it](mailto:dsalvestroni@interfree.it)  
Barbara Fantelli +39 334 3444238 [barbara.fantelli@meridianaevents.it](mailto:barbara.fantelli@meridianaevents.it)  
[www.meridianaevents.it](http://www.meridianaevents.it)

seguire minime precauzioni nell'effettuare attività sportiva (pre-riscaldamento e, se indicato dal medico, la pre-medicazione con farmaci prima dello sforzo).

## **La diagnosi di asma**

Questo aspetto è di vitale importanza se si vuole migliorare la gestione della malattia: infatti molti pazienti, sia per "sottostima" dei loro sintomi, sia per disattenzione del loro medico, non arrivano ad avere una diagnosi di asma ben documentata dai test funzionali (spirometria e test con la metacolina); e ciò può portare ad intervenire quando ormai la malattia dura da tempo. E' ben dimostrato che il ritardo nella diagnosi si associa a una maggiore compromissione funzionale e a una maggiore gravità dell'asma nel tempo.

## **Le strategie terapeutiche**

Fatta la diagnosi di asma e valutato il livello di gravità della malattia, è necessario stabilire il piano di trattamento, che include necessariamente le scelte sulla terapia farmacologica. L'asma è una malattia che risponde molto bene ai farmaci attualmente a disposizione, e che spesso è possibile mantenere a lungo il benessere ottenuto grazie ad una terapia di mantenimento con dosi molto basse di farmaci, privi di effetti collaterali a lungo termine. Le categorie di farmaci per il controllo dell'asma sono varie, ma tra queste il ruolo essenziale è svolto dai cortisonici somministrati per via inalatoria tramite spray dosati o inalatori di polveri. E' importante che il paziente comprenda l'importanza di un trattamento regolare, alle dosi più basse possibili, che può controllare la malattia e proteggere dal rischio di gravi riacutizzazioni e di un progressivo deterioramento della funzione respiratoria (la "cronicizzazione" dell'asma).

## **La valutazione del controllo**

Una volta fatta la diagnosi ed impostato il piano terapeutico, il modo più semplice per seguire nel tempo il paziente asmatico e sapere se l'evoluzione della malattia è accettabile, è quello di valutare il livello di controllo dell'asma. Attraverso la semplice raccolta di informazioni relative alla frequenza ed intensità dei sintomi asmatici nell'ultimo periodo, oltre al calcolo del numero di occasioni in cui è stato necessario il ricorso al farmaco di emergenza, alla valutazione delle possibili interferenze che l'asma ha determinato sulla vita del paziente, e alla misurazione della funzione polmonare, è possibile stabilire se l'asma è sotto controllo. Esistono anche dei semplici questionari, autocompilabili dal paziente, come l'Asthma Control Test (ACT) che permettono di dare un "punteggio" al livello di controllo.

## **L'educazione del paziente**

La conoscenza da parte del paziente della malattia, di come fare a convivere, ma anche come evitare fattori che possono determinarne un aggravamento o scatenare riacutizzazioni, è una parte integrante del piano di gestione dell'asma. Gli studi effettuati hanno dimostrato che l'educazione del paziente permette di ottenere risultati positivi nel mantenere il controllo dell'asma quasi quanto la terapia farmacologica. Attualmente è disponibile una grande quantità di materiale divulgativo, scaricabile dai siti web ([www.ginasma.it](http://www.ginasma.it), [www.federasma.org](http://www.federasma.org)) o che può essere fornito dal medico o da centri di riferimento per la gestione dell'asma. Molti ospedali hanno sviluppato progetti su "il paziente informato" o hanno creato apposite "scuole dell'asma", i cui risultati sono stati molto positivi. Le indicazioni su come evitare i fattori scatenanti dell'asma, pur senza dover rinunciare ad una vita normale, sono importanti, per poter ridurre il rischio di aggravamenti e/o riacutizzazioni

**Ufficio stampa**

**Meridiana Events & Education**

Daniela Salvestroni +39 335 481556 [dsalvestroni@interfree.it](mailto:dsalvestroni@interfree.it)

Barbara Fantelli +39 334 3444238 [barbara.fantelli@meridianaevents.it](mailto:barbara.fantelli@meridianaevents.it)

[www.meridianaevents.it](http://www.meridianaevents.it)

della malattia : l'attività fisica, lo stile di vita, la dieta e il peso sotto controllo. L'obesità è infatti un fattore che aumenta il rischio di comparsa dell'asma e che rende l'asma più grave.

## **L'asma sotto i cinque anni**

Nel bambino in età prescolare, gli episodi di difficoltà respiratoria associati al "respiro sibilante" sono particolarmente frequenti, e vanno riconosciuti da parte dei genitori ed adeguatamente trattati. Tuttavia è importante che i genitori sappiano che questi episodi non sono sempre l'inizio dell'asma, che in molti casi ci può essere una remissione spontanea dei sintomi dall'età di 5 anni in poi, e che solo bambini con fattori di rischio per sviluppare l'asma (allergia, familiarità) hanno una certa probabilità di rimanere asmatici anche successivamente.

## **L'asma e la scuola**

L'asma è frequente tra i giovani e gli adolescenti, e va riconosciuta allo scopo di ridurre l'impatto che può determinare sulla vita del ragazzo asmatico. L'educazione a riconoscere ed aiutare un ragazzo con episodi di asma a scuola è un elemento essenziale per tutti coloro che svolgono la loro attività a scuola (insegnanti e personale di supporto). Poiché l'inizio dell'abitudine al fumo si realizza spesso in età scolare, la consapevolezza che il fumo determina un aggravamento dell'asma deve essere trasmessa in particolare a questa fascia di soggetti asmatici.

## **Speciale giovani**

I giovani tendono spesso a sottovalutare i sintomi asmatici e non vogliono sentirsi malati. Pur rinforzando il concetto che l'asma è una malattia che può essere effettivamente messa sotto controllo, permettendo al giovane di fare una vita del tutto normale, compresa l'attività sportiva, è importante anche rendere consapevole il giovane dei potenziali rischi che potrebbe correre se non gestisce adeguatamente la sua malattia, con le sue abitudini di vita e con l'uso dei farmaci.

## **Asma e condizioni della donna**

La donna può avere elementi ulteriori di aggravamento dell'asma, come il periodo premestruale o la gravidanza. Inoltre la donna asmatica spesso interrompe ogni terapia in corso di una gravidanza, con il rischio di incorrere in crisi asmatiche anche gravi e potenzialmente lesive per il feto. E' quindi importante che la donna asmatica sia rassicurata sulla sicurezza dell'uso dei farmaci inalatori in corso di gravidanza, e sulla opportunità di gestire la sua malattia anche in questa particolare condizione.

## **L'asma e il lavoro**

Circa il 15% di tutti i casi di asma possono essere legati all'attività lavorativa, sia perché nell'ambiente di lavoro ci possono essere sostanze a cui il soggetto può diventare allergico e sviluppare quindi asma (come le farine per i fornai-pasticceri, le vernici per verniciatori-carrozzeri, i derivati epidermici animali per stabularisti-allevatori-veterinari, etc), sia perché nell'ambiente di lavoro il paziente asmatico può trovare condizioni microclimatiche (aria secca e/o fredda) o ambientali (fumi o gas irritanti) che possono far peggiorare l'asma. Se una causa professionale dell'asma viene riconosciuta, ciò può portare all'eliminazione del rischio e al miglioramento o addirittura alla guarigione della malattia.

### **Ufficio stampa**

#### **Meridiana Events & Education**

Daniela Salvestroni +39 335 481556 [dsalvestroni@interfree.it](mailto:dsalvestroni@interfree.it)  
Barbara Fantelli +39 334 3444238 [barbara.fantelli@meridianaevents.it](mailto:barbara.fantelli@meridianaevents.it)  
[www.meridianaevents.it](http://www.meridianaevents.it)

## **Asma e sport**

Lo sforzo fisico può essere un fattore scatenante di una crisi asmatica, ed il soggetto asmatico deve sapere come prevenirla e trattarla. Inoltre l'attività fisica va incoraggiata per i motivi soprariportati.

## **L'asma e le vacanze**

Nei periodi di vacanza, è importante che il paziente sappia quali mezzi di trasporto utilizzare, i problemi che potrebbe incontrare nel luogo della vacanza, e quali precauzioni deve seguire. Inoltre deve portare con sé i farmaci per l'uso regolare e quelli per il trattamento di emergenza.

Da anni le organizzazioni scientifiche internazionali hanno promosso la creazione di Linee Guida che possano servire al personale sanitario e ai pazienti per poter gestire meglio la malattia. L'iniziativa **GINA (Global Initiative for Asthma)** è cominciata all'inizio degli anni '90, quando i dati epidemiologici dimostravano che l'asma stava aumentando di frequenza e di gravità in tutto il mondo e che rappresentava quindi un importante rischio per la salute e un costo elevato di consumo di risorse sanitarie.

GINA Italia è molto attiva nella produzione e diffusione di materiale scientifico e divulgativo: l'attività viene svolta da gruppi di esperti attraverso convegni e seminari, ma anche tramite il sito web [www.progettolibra.it](http://www.progettolibra.it) dove vengono riportate le Linee Guida delle tre più importanti e frequenti affezioni dell'apparato respiratorio: BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO), rinite allergica e asma (*La diagnosi di asma, Le strategie terapeutiche, La valutazione del controllo, L'educazione del paziente*).

**Federasma Onlus** è la Federazione Italiana delle Associazioni dei pazienti asmatici e allergici che da anni si prodiga ai fini della diffusione delle conoscenze sull'asma e per migliorare la tutela dei pazienti all'interno del Sistema Sanitario Nazionale ([www.federasma.org](http://www.federasma.org)). E' merito della Federazione aver diffuso i dati che dimostrano come l'asma sia realmente una malattia sociale (oltre 3 milioni di soggetti con asma in Italia, un costo medio per paziente asmatico di circa 800 euro all'anno e più di mille morti all'anno per asma) e di aver contribuito ad ottenere il riconoscimento dell'esenzione dalla partecipazione alla spesa sanitaria per i pazienti asmatici. Le sedi delle associazioni dei pazienti che afferiscono a Federasma sono distribuite su tutto il territorio nazionale e svolgono un'importante attività divulgativa e di indirizzo per i pazienti asmatici e allergici.

**L'iniziativa del 10 maggio 2008 organizzata a Roma, e in concomitanza con altre 4 città italiane**, è l'occasione annuale più importante per sensibilizzare la popolazione sul problema asma e fornire informazioni aggiornate sui risultati della ricerca scientifica. Quest'anno le iniziative sono rivolte soprattutto ai giovani e alle loro specifiche esigenze, perché è soprattutto nel periodo adolescenziale che si possono impostare delle buone abitudini di vita (astensione dal fumo, praticare sport, seguire una corretta alimentazione).

**Ufficio stampa**

**Meridiana Events & Education**

Daniela Salvestroni +39 335 481556 [dsalvestroni@interfree.it](mailto:dsalvestroni@interfree.it)

Barbara Fantelli +39 334 3444238 [barbara.fantelli@meridianaevents.it](mailto:barbara.fantelli@meridianaevents.it)

**[www.meridianaevents.it](http://www.meridianaevents.it)**

## PROGRAMMA

**Seminario scientifico - Roma, dalle 10 alle 13, presso l'Istituto Pascal in via Brembio 97, con collegamento in videoconferenza con altre 4 postazioni a Misurina (Belluno), Terni, Palermo e Foggia.**

Ad illustrare come è possibile tenere l'asma sotto controllo ad una platea di studenti delle scuole superiori saranno il Prof. Pierluigi Paggiaro dell'Università di Pisa e Delegato Nazionale GINA, il Presidente Federasma Onlus Sandra Frateiacchi e il Maestro Fabrizio Pellegrini, 6° DAN di Karate SHOTOKAN, 1° classificato Master Mondiale IMADA Toronto 1995, atleta affetto sin dalla nascita da asma.

In tutte le sedi saranno organizzate **manifestazioni sportive** rivolte ai giovani, sia studenti delle scuole superiori che bambini: a **Roma** si svolgerà **all'Istituto Tecnico Commerciale Calamandrei in via Emery 97, dalle 10 alle 13 il Trofeo di Tennis da Tavolo delle scuole superiori di Roma e provincia**, nel porto di Ostia la Divisione Vela Italia CSEN metterà a disposizione dei ragazzi asmatici imbarcazioni ed equipaggi nell'ambito del progetto "Respira le vele".

A Misurina avrà luogo l'incontro di pallavolo Sisley .Treviso under 13/bambini (il 10/05) e la corsa "Memorial Rocco Verzola e Maurizio Vignola" intorno al lago (l'11/05), a Terni la 31° edizione della maratona delle acque e a Palermo, in località Mondello, è prevista una gara di surf nell'ambito della giornata inaugurale del World Festival on The Beach.

In tutte le città saranno presenti i volontari di Federasma e i medici, a disposizione per tutte le informazioni necessarie e per le prove spirometriche gratuite.

**Ufficio stampa**

**Meridiana Events & Education**

Daniela Salvestroni +39 335 481556 [dsalvestroni@interfree.it](mailto:dsalvestroni@interfree.it)

Barbara Fantelli +39 334 3444238 [barbara.fantelli@meridianaevents.it](mailto:barbara.fantelli@meridianaevents.it)

**[www.meridianaevents.it](http://www.meridianaevents.it)**