

Polmoni e attività fisica

Praticare una regolare attività fisica migliora la qualità della vita sia di chi è sano che di chi è affetto da una patologia polmonare. Molte persone associano il mantenersi in forma alla salute del cuore, alla perdita di peso e alla riduzione del rischio di contrarre malattie come il diabete; ma l'attività fisica serve a mantenere sani anche i polmoni.

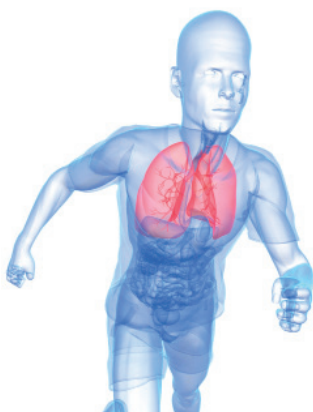
Questa scheda descrive il modo in cui l'attività fisica influisce sui polmoni e sulla respirazione e illustra i benefici dell'esercizio fisico su persone affette o meno da patologie polmonari.

► Che cos'è l'attività fisica e quanta dovrei praticarne?

Ogni genere di attività fisica è definibile come esercizio. Può trattarsi di sport sistematico (corsa, nuoto, tennis o bocce), di un programma di allenamento, o di un hobby come andare in bicicletta o camminare.

Essa può comprendere anche attività fisiche che fanno parte della routine quotidiana, come il giardinaggio, le pulizie o l'andare a fare la spesa a piedi.

Per mantenersi sani occorrerebbe praticare 30 minuti di attività fisica moderata, cinque giorni alla settimana. Per una persona sana un esercizio moderato potrebbe essere camminare a un ritmo di 4-6 km all'ora. Se si soffre di un problema polmonare, bisognerebbe camminare a una velocità che provochi una dispnea moderata.



► Che succede ai polmoni quando svolgo attività fisica?

Durante l'esercizio entrano in gioco due organi importanti del corpo: il cuore e i polmoni. I polmoni portano ossigeno al corpo per fornire energia ed eliminare l'anidride carbonica, il prodotto di scarto che si crea quando si produce energia. Il cuore pompa l'ossigeno ai muscoli che stanno svolgendo l'esercizio.

Nel corso dell'attività fisica, quando i muscoli lavorano di più, l'organismo consuma più ossigeno e produce una maggiore quantità di anidride carbonica. Per soddisfare questa richiesta supplementare, la respirazione deve aumentare da 15 volte al minuto (12 litri d'aria) a riposo, fino a circa 40-60 volte al minuto (100 litri d'aria) in fase di esercizio. Anche la circolazione accelera per portare l'ossigeno ai muscoli, permettendo loro di continuare a muoversi.

Quando i polmoni sono sani, si dispone di un'ampia riserva respiratoria. Ci si può sentire "mancare il fiato" dopo l'attività fisica ma il fiato non viene a mancare. Quando la funzione polmonare è ridotta, può succedere di utilizzare gran parte della riserva respiratoria e di sentirsi così "mancare il fiato", una sensazione talvolta spiacevole, ma che generalmente non è pericolosa.

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

Rimanere senza fiato durante l'esercizio è normale. Un'attività regolare può tuttavia aumentare la forza e la funzionalità dei muscoli, rendendoli più efficienti. I muscoli avranno bisogno di meno ossigeno per muoversi e produrranno meno anidride carbonica. Questo ridurrà automaticamente la quantità d'aria da inspirare ed espirare per un dato esercizio. L'allenamento migliora anche la circolazione e rafforza il cuore.

L'esercizio migliorerà il benessere generale fisico e psichico. Può ridurre il rischio di sviluppare condizioni quali ictus, cardiopatie e depressione. L'esercizio regolare è anche uno degli interventi più importanti per prevenire l'insorgere del diabete di tipo II.

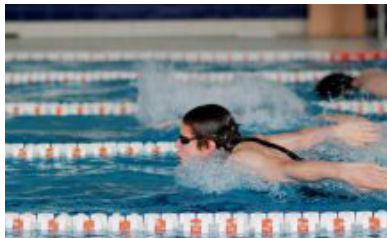
Che cosa posso fare per aiutare i polmoni ad affrontare l'esercizio?

La cosa più importante da fare per mantenere i polmoni sani è prendersene cura. Il fumo comprometterà la capacità di svolgere attività fisica e di raggiungere il proprio vero potenziale. Se si smette di fumare, sarà più facile riuscire a praticare attività fisica più a lungo già a due settimane di distanza dall'ultima sigaretta. La scheda informativa ELF "Il fumo e i polmoni" fornisce ulteriori informazioni su questo argomento.



L'attività fisica può causare problemi ai polmoni?

Chi segue regimi di allenamento molto intensi o chi si allena regolarmente in determinati ambienti può rischiare di sviluppare l'asma o una condizione nota come iperreattività bronchiale, che determina un'ostruzione delle vie aeree dopo l'esercizio.



I ricercatori pensano che la causa sia da individuarsi in sostanze dannose presenti nell'ambiente in cui si svolge l'attività fisica: il cloro della piscina, l'aria fredda e secca di una pista da sci. Gli atleti che praticano sport di resistenza inalano potenzialmente una maggiore quantità di sostanze tossiche nei polmoni, essendo esposti a tale condizione per periodi prolungati. La scheda informativa della ELF "L'asma negli atleti di élite" fornisce maggiori informazioni al riguardo.

Se noto un problema, che devo fare?

È importante essere consapevoli dei sintomi associati a problemi polmonari, come tosse, dispnea o senso di stanchezza, e consultare il medico quanto prima.

Il medico potrebbe chiedervi di eseguire un test spirometrico. È un test che mette alla prova la respirazione e che può aiutare a diagnosticare problemi polmonari. Vi sarà chiesto di respirare in un dispositivo che misura la quantità di aria che entra nei polmoni e la velocità dell'espirazione. La scheda informativa ELF "La spirometria" fornisce ulteriori informazioni sul test.



Vi potrà essere prescritta anche una prova da sforzo che misuri i vostri limiti.

► Svolgere attività fisica in presenza di una patologia polmonare a lungo termine

Chi è affetto da una patologia polmonare a lungo termine può contribuire a migliorare i propri sintomi svolgendo regolare attività fisica.

Se si è affetti da una condizione del genere, il pensiero di sentirsi mancare il fiato velocemente può scoraggiare e demotivare all'esercizio. Si può essere tentati di evitare l'attività fisica perché si pensa di restare senza fiato, ma riducendo l'esercizio si perde la propria forma e le attività quotidiane saranno ancora più difficoltose.

La cosa migliore da fare è farsi guidare da un medico o da un fisioterapista prima di iniziare a svolgere attività fisica, per essere certi che i propri piani siano in linea con le proprie capacità e siano sicuri. Ogni programma di esercizio deve essere strutturato nel tempo per permettere all'organismo di adattarsi. È importante svolgere l'attività fisica al proprio ritmo. Se si arriva a farsi mancare il fiato tanto da non riuscire a parlare, rallentare il ritmo o, se necessario, fare una breve pausa. Più si fa, più si riuscirà a fare!

Anche esercizi intermittenti possono aiutare a gestire la dispnea. Alternare in questo caso brevi esercizi, che durino 1–2 minuti, a momenti di riposo (o di esercizio più lento). Si tratta del cosiddetto "allenamento a intervalli".



Se la dispnea peggiora improvvisamente o non si riduce entro breve tempo è opportuno consultare un medico.

BPCO

Chi è affetto da BPCO ha le vie aeree danneggiate. Questo significa che quando si espira le vie aeree si restringono prima di aver espulso tutta l'aria dei polmoni. Molte persone affette da BPCO trovano che stringendo le labbra riescono ad espirare in modo più lento e più efficace. Respirare può risultare più facile anche camminando con le braccia puntate su qualcosa (es. su un carrello della spesa o anche sulla cintura dei pantaloni). I pazienti affetti da grave patologia polmonare possono aiutarsi usando un deambulatore dotato di ruote.

Se si è affetti da grave BPCO, portare abbastanza ossigeno ai polmoni può essere problematico. In tal caso può rendersi necessario assumere una maggiore quantità di ossigeno durante l'attività fisica. Il medico potrà valutare questo fattore prima che iniziate un programma di allenamento.



Per saperne di più su come mantenersi attivi con la BPCO, consultare la scheda informativa ELF "Vivere una vita attiva con la BPCO".

Fibrosi polmonare

Chi soffre di fibrosi polmonare, malattie polmonari interstiziali o chi ha problemi con la parete toracica, avrà difficoltà ad espandere i polmoni. Occorrerà respirare più profondamente e lentamente, per permettere ai polmoni di espandersi il più possibile.

Asma

Un medico potrà aiutarvi a controllare i sintomi. Se l'asma è ben controllata, vi sarà possibile svolgere attività fisica allo stesso livello di una persona sana.

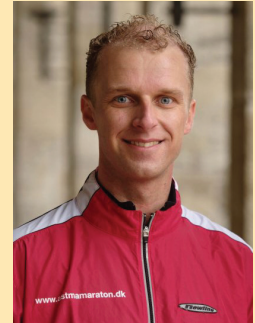
Il medico potrà prescrivervi dei farmaci per controllare i sintomi. I corticosteroidi inalatori, comunemente usati da chi soffre di asma, sono i farmaci di controllo più importanti da poter assumere. I $\beta 2$ agonisti sono i farmaci migliori da prescrivere per trovare rapido sollievo a breve termine dai sintomi.

Se siete un atleta e intendete partecipare a delle gare, dovrete controllare se il farmaco che assumete è inserito nell'elenco dei farmaci dopanti. La maggior parte dei farmaci contro l'asma (corticosteroidi inalatori compresi) non sono soggetti a restrizioni nelle gare ma è importante controllare ogni farmaco che prevedete di assumere. Sottoponendovi alla terapia migliore, nella fase più precoce possibile, avrete le migliori opportunità di competere al pari dei concorrenti non asmatici.

Caso clinico: Kjeld Hansen, danese, ha completato la maratona di New York nonostante la sua condizione asmatica critica.

“È difficile trovare la motivazione per l'allenamento quando le tue migliori prestazioni sono considerate non all'altezza di quelle di un non asmatico. L'asma talvolta mi faceva sentire come se respirassi emettendo un fischio. Se provate a correre e a fischiare contemporaneamente, capirete come mi sentivo.”

“Durante l'allenamento per la maratona ho sentito crescere la fiducia in me. Ho seguito scrupolosamente il mio regime terapeutico e mi sono allenato almeno 3 volte alla settimana. Seguendo il mio piano terapeutico sono riuscito ad eliminare i sintomi dell'asma. Anche l'allenamento per la maratona è stato stupefacente – sono riuscito a spingermi fino a nuovi livelli e a vedere miglioramenti giorno dopo giorno.”



Suggerimenti generali

- Cominciare sempre col riscaldamento muscolare
- Migliorare la flessibilità con esercizi di stretching
- Migliorare la resistenza per potersi allenare più a lungo
- Aumentare l'attività al proprio ritmo
- Migliorare la forza muscolare (es. sollevando pesi)
- Raffreddarsi dopo l'esercizio, per permettere alla respirazione di tornare alla normalità



Ricordate: l'attività può essere molto benefica e piacevole, anche se si ha un problema di salute a lungo termine. Anche se inizialmente un'attività può sembrare difficile, se si affronta una cosa alla volta, si noterà presto un miglioramento dei propri sintomi.