

Argomento: Policlinico Tor Vergata

Salute e benessere



Una vita senza affanno Il segreto è nel respiro

re risposte diverse, che possono evolvere in uno stato di infiammazione cronica», spiega l'esperta. «L'apparato respiratorio è esposto a tutto ciò che inaliamo dall'esterno». Altri disturbi sono causati dalle allergie. «Le allergie respiratorie sono in aumento e i pollini possono causare crisi asmatiche importanti. I bollettini pollinici, consultabili sui siti istituzionali, permettono di monitorare i picchi dei pollini, offrendo un supporto utile soprattutto ai pazienti con allergie più gravi».

LE ARITMIE
I polmoni sani incidono anche sull'invecchiamento: «L'ossigenazione corretta è alla base della vita. È fondamentale per i muscoli. Il cuore è un muscolo e per contrarsi correttamente deve lavorare in una condizione di aerobiosi, cioè di ossigenazione ottimale. Le aritmie possono insorgere anche in condizioni di ridotta ossigenazione». Mai trascurare sintomi che non passano. «Per esempio, in caso di tosse persistente per settimane è bene parlare con il proprio medico curante. Anche attenzione l'affanno è importante. Se cambia durante l'attività sportiva, rispetto al passato re-

TUTTI I MUSCOLI DEVONO LAVORARE IN UNA CONDIZIONE DI AEROBOSI OTTIMALE. MAI TRASCURARE SINTOMI CHE NON PASSANO



LA GUIDA Il monitoraggio comincia a casa

L'automonitoraggio è parte della prevenzione: se l'affanno aumenta durante lo sport, o la tosse persiste, meglio ricorrere ad esami di controllo come la spirometria, consigliata periodicamente nelle categorie più a rischio.

cente, è un sintomo da non trascurare. Non bisogna pensare: "Sono invecchiato e quindi ho l'affanno". L'automonitoraggio è importante».

I CONSIGLI

Esistono esami di controllo, come «la spirometria, il test di base: consiste nell'inspirare attraverso un boccaglio collegato allo spirometro, tenendo il naso chiuso con una clip. Consente di valutare i principali volumi e flussi polmonari, individuando eventuali alterazioni che possono richiedere approfondimenti diagnostici. È consigliata periodicamente nelle categorie a maggior rischio, anche in assenza di sintomi, con una cadenza definita dal proprio curante». Ecco le buone regole:

MUOVERSI E FARE ESERCIZI HA UN'AZIONE ANTINFIAMMATORIA BENE ARIEGGIARE GLI SPAZI, SPECIALMENTE QUELLI DOVE SI CUCINA

«Muoversi. L'esercizio fisico ha un'azione antinfiammatoria sistemica ed è consigliato anche negli asmatici, con le dovute precauzioni. Altrettanto importante è la qualità dell'aria in casa. È bene arieggiare gli ambienti, specialmente la cucina, dove durante la cottura si accumulano particolato e prodotti della combustione (biomasse). In particolare se si usano camini o stufe a legna. Ci concentriamo sull'inquinamento esterno, ma quello indoor è spesso sottovalutato: in ambienti poco ventilati si accumulano polveri, vapori, muffe e sostanze irritanti». Anche lo stress e l'ansia possono influire sulla salute respiratoria: «Nell'asma questi fattori psicologici possono accentuare la manifestazione dei sintomi e contribuire a peggiorare la condizione», conclude la professoressa.

Angelica Amodè



La soluzione è TraspireX? Controtranspirante roll-on.

- ✓ Efficace a lungo con dalla prima applicazione
- ✓ Controlla la sudorazione eccessiva ed elimina i cattivi odori
- ✓ Si assorbe subito e non macchia i vestiti
- ✓ Formula Unisex senza profumo, in versione Classic e Pelli Delicate senza alcool

Prova TraspireX? e la traspirazione non sarà più un problema!

A SOLI
9,90€



In farmacia, parapharmacia o nei negozi specializzati

TraspireX

DEL LABORATORIO ITALIANO

Una vita senza affanno Il segreto è nel respiro

LA GUIDA

ANGELICA AMODEI

LE BUONE PRATICHE È il primo gesto che facciamo alla nascita: respirare.

Un atto naturale, fondamentale per la vita, eppure la salute dei polmoni è spesso sottovalutata.

«In Italia, le malattie respiratorie rappresentano la terza causa di morte: preservare la salute dei polmoni significa investire in longevità», dice la professoressa Paola Rogliani, direttore pneumologia del **Policlinico Tor Vergata** e presidente della Società Italiana di Pneumologia.

COMPENSO FUNZIONALE «La salute polmonare viene poco considerata: i sintomi insorgono lentamente e, quando diventano conclamati, il danno ormai è esteso.

I polmoni sono organi pari e questo conferisce una notevole capacità di compenso funzionale: se uno dei due riduce la sua attività, l'altro può aumentare il contributo».

Quali sono i maggiori fattori di rischio?

«Il fumo, non solo quello delle sigarette tradizionali, ma anche quello dei prodotti a tabacco riscaldato.

Poi, l'inquinamento atmosferico, insieme a batteri e virus, che possono aggredire l'apparato respiratorio.

Qualsiasi agente inalato capace di raggiungere i polmoni può innescare risposte diverse, che possono evolvere in uno stato di infiammazione cronica», spiega l'esperta.

«L'apparato respiratorio è esposto a tutto ciò che inaliamo dall'esterno».

Altri disturbi sono causati dalle allergie.

«Le allergie respiratorie sono in aumento e i pollini possono causare crisi asmatiche

importanti.

I bollettini pollinici, consultabili sui siti istituzionali, permettono di monitorare i picchi dei pollini, offrendo un supporto utile soprattutto ai pazienti con allergie più gravi».

LE ARITMIE I polmoni sani incidono anche sull'invecchiamento: «L'ossigenazione corretta è alla base della vita.

È fondamentale per i muscoli.

Il cuore è un muscolo e per contrarsi correttamente deve lavorare in una condizione di aerobiosi, cioè di ossigenazione ottimale.

Le aritmie possono insorgere anche in condizioni di ridotta ossigenazione».

Mai trascurare sintomi che non passano.

«Per esempio, in caso di tosse persistente per settimane è bene parlarne con il proprio medico curante.

Anche attenzionare l'affanno è importante.

Se cambia durante l'attività sportiva, rispetto al passato recente, è un sintomo da non trascurare.

Non bisogna pensare: "Sono invecchiato e quindi ho l'affanno".

L'automonitoraggio è importante».

I CONSIGLI Esistono esami di controllo, come «la spirometria, il test di base: consiste nell'esprire attraverso un boccaglio collegato allo spirometro, tenendo il naso chiuso con una clip.

Consente di valutare i principali volumi e flussi polmonari, individuando eventuali alterazioni che possono richiedere approfondimenti diagnostici.

È consigliata periodicamente nelle categorie a maggior rischio, anche in assenza di sintomi,

con una cadenza definita dal proprio curante». Ecco le buone regole: «Muoversi. L'esercizio fisico ha un'azione antinfiammatoria sistemica ed è consigliato anche negli asmatici, con le dovute precauzioni.

Altrettanto importante è la qualità dell'aria in casa.

È bene arieggiare gli ambienti, specialmente la cucina, dove durante la cottura si accumulano particolato e prodotti della combustione (biomasse), in particolare se si

usano camini o stufe a legna.

Ci concentriamo sull'inquinamento esterno, ma quello indoor è spesso sottovalutato: in ambienti poco ventilati si accumulano polveri, vapori, muffe e sostanze irritanti».

Anche lo stress e l'ansia possono influire sulla salute respiratoria: «Nell'asma questi fattori psicologici possono accentuare la manifestazione dei sintomi e contribuire a peggiorare la condizione», conclude la professoressa.

Angelica Amodei © RIPRODUZIONE RISERVATA.