



*Il prof. Giorgio Piacentini, presidente Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili - SIMRI: “La malattia è in aumento e interessa il 10% dei giovanissimi. Con alcuni semplici accorgimenti è possibile godersi le vacanze ed evitare le riacutizzazioni”*



Roma, 28 luglio 2018 - “Seguendo alcune semplici regole anche gli oltre 800mila bambini italiani colpiti da asma possono godersi le vacanze estive”. È questo il monito della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) alla vigilia del grande esodo che interesserà la Penisola nei prossimi giorni.

“L’asma è il più frequente disturbo respiratorio cronico e il numero di nuovi casi risulta in aumento - afferma il prof. Giorgio Piacentini, Presidente Nazionale della SIMRI - Interessa ben il 10% dei giovanissimi residenti nel nostro Paese. Oggi grazie alle nuove terapie e a strumenti diagnostici sempre più precisi riusciamo a garantire a tutti una buona qualità di vita. Quindi anche per i pazienti più giovani la bella stagione può e deve rappresentare un momento di svago e piacere. Il caldo di per sé non è un fattore di rischio specifico, spesso però l’afa estiva è accompagnata anche da un forte inquinamento, soprattutto nelle città. In particolare l’eccesso di ozono può peggiorare le condizioni di salute e contribuire a scatenare gravi reazioni respiratorie. Per tutti questi motivi può essere vantaggioso per bimbi e genitori cambiare aria durante questo periodo dell’anno”.



Prof. Giorgio Piacentini

Ecco le sei regole della SIMRI per le famiglie italiane. Se vengono seguite scrupolosamente possono evitare le riacutizzazioni della malattia:

1. Scegliere accuratamente il luogo di villeggiatura: è possibile trascorrere le vacanze sia al mare che in montagna. Bisogna però tenere conto del quadro clinico specifico del paziente. Per esempio in estate si verifica un aumento di casi d'asma tra i bambini allergici alle graminacee. La fioritura di questi vegetali in montagna (sopra i 1.000/1.5000 metri) avviene di solito a metà estate. Chi invece ha problemi con la parietaria può avere una maggiore esposizione nelle aree costiere peninsulari dove questo arbusto è molto diffuso.
2. Evitare di uscire nelle ore più calde e afose: dalle 11 alle 16 è preferibile rimanere in casa. E' una regola che vale per tutti e che deve essere rispettata ancora con maggiore attenzione quando il bimbo ha pesanti problemi respiratori.
3. Mangiare tanta verdura e frutta fresca di stagione: bisogna consumarne tutti i giorni almeno cinque porzioni. Le sostanze antiossidanti dei vegetali aiutano a contrastare l'azione di allergeni e di inquinanti. Più in generale è buona norma seguire sempre una dieta sana ed equilibrata come quella mediterranea.
4. Non esporre il giovane al fumo passivo: le sigarette degli adulti aumentano del 43% il rischio di asma infantile. E inoltre incrementano la frequenza di disturbi nasali, otiti, tosse. Un adulto dovrebbe quindi evitare di fumare anche sulla spiaggia soprattutto quando è molto affollata. Attenzione anche al fumo di "terza mano". Consiste nei derivati della combustione che si depositano su abiti, tappezzeria o all'interno degli abitacoli delle automobili.
5. Sì all'aria condizionata ma attenzione ai filtri: devono essere sempre ben puliti per evitare così la formazione di muffe o il proliferare di agenti patogeni. E' fondamentale poi che il getto dell'aria non sia rivolto direttamente sul bimbo.
6. Tenere sempre a portata di mano farmaci e medicinali: soprattutto in occasione di brevi viaggi, escursioni o scampagnate all'aria aperta. Lo stesso vale in concomitanza dei grossi temporali estivi. Diversi studi scientifici hanno dimostrato un incremento di forti crisi d'asma (anche fatali) durante o subito dopo gli acquazzoni tipici della stagione più calda.