

NON SOLO MALATTIE

# Abbiate cura dei vostri polmoni

La pandemia ha acceso i riflettori su un organo spesso trascurato  
Che cosa fare per proteggerlo: inspirare dal naso, non fumare e muoversi  
anche adesso che si sta in casa. Con piccoli lavori domestici e di giardinaggio

di **Letizia Gabaglio**

**B**asta un colpo di tosse, uno starnuto, un affanno momentaneo: un'occlusione passeggera o qualcosa di più grave? Mai come in queste settimane ci siamo preoccupati dei nostri polmoni, di quanto e come riusciamo a respirare. La pandemia ha acceso i riflettori su un organo troppo spesso ignorato, alla cui salute non è destinata sufficiente attenzione. Un errore, se è vero che in Italia le persone con problemi ai polmoni sono un discreto numero: il 5% della popolazione soffre di asma, con punte del 7-8% in età pediatrica, il 10% ha la broncopneumonia cronica ostruttiva (Bpco), solo per citare le malattie più diffuse. Milioni di persone, insomma, con una tendenza in aumento. Per questo la salute dei polmoni, complice l'inquinamento atmosferico, è davvero un'emergenza e non solo in queste settimane. Cosa fare quindi per proteggere organi così preziosi?

Per chi è sano le regole sono semplici: non fumare, tenersi attivi e - se si abita in città - evitare di uscire nelle ore di maggior traffico con più in-

quinanti nell'aria. C'è però un'altra indicazione, semplice ed efficace: respirare il più possibile con il naso. «È un'abitudine sottovalutata, ma estremamente importante. Se respiriamo con il naso l'aria arriva ai polmoni nelle condizioni di temperatura e umidità ottimali», spiega Giuseppe Insalaco, primo ricercatore dell'Istituto per la ricerca e l'innovazione biomedica del **Cnr** e membro dell'Associazione italiana pneumologi ospedalieri (Aipo). «Le vie aeree sono ricoperte da un film con secrezioni di muco, se l'aria con cui entrano in contatto è troppo secca le secrezioni sono meno fluide e generano un ostacolo meccanico alla respirazione. Se usiamo la bocca per respirare, l'aria arriva ai polmoni meno umida e più fredda, mentre quella che passa dal naso è più calda e più umida», continua Insalaco. E soprattutto più pulita, visto che naso e seni paranasali hanno anche un'altra importante funzione: quella di trattenere le impurità.

A volte però anche uno stile di vita sano non basta a preservarci da fiato corto o difficoltà respiratorie. In questo caso il primo consiglio è eseguire una spirometria. «È un esa-

me molto semplice e ci dà un'indicazione importante della salute dei polmoni - dice ancora Insalaco - i soggetti con asma o Bpco, quelli che chiamiamo soggetti ostruiti, non riescono a eliminare completamente l'aria, a causa del restringimento delle vie aeree. L'aria resta insomma intrappolata nei polmoni e l'esame lo rivela».

Per chi ha l'asma la prevenzione può essere solo secondaria, mirata cioè a non peggiorare la situazione e incorrere in crisi gravi. «Le persone che devono fare maggiore attenzione sono quelle al momento asintomatiche e che spesso tendono a non considerarsi malate - spiega Antonino Musarra, past president Associazione allergologi immunologi italiani territoriali e ospedalieri (Aaiito) - al contrario l'infiammazione bronchiale in questi pazienti è sempre presente, anche se in forma lieve, e può aggravarsi rapidamente». Per loro, quindi, come per i pazienti con Bpco il consiglio è di non interrompere assolutamente la terapia. Tanto più in queste settimane, perché il coronavirus colpisce proprio le cellule polmonari e lo fa scatenando una fortissima infiammazione che

in questi pazienti si andrebbe ad aggiungere a quella già presente e non tenuta sotto controllo. Aderenza stretta dunque, accompagnata a una maggiore attenzione a non impigrirsi troppo. L'attività fisica, anche in chi ha qualche problema, è infatti sempre indicata, anche in questi giorni. «Chi ha svolto un program-

ma di riabilitazione polmonare in precedenza potrà riprendere alcuni esercizi assegnati, gli altri possono fare delle micro passeggiate in casa o, per chi può, un po' di cyclette», consiglia Marta Lazzeri, presidente dell'Associazione fisioterapisti respiratori (Arir). I polmoni vanno allenati sempre, anche poco. «Non è

tempo di stare seduti in poltrona tutto il giorno. E questo vale per tutti. Possiamo impegnarci nelle pulizie domestiche, con un po' di giardinaggio, ballando. Ognuno secondo le proprie possibilità», conclude Lazzeri. Chissà che alla fine non avremo imparato a prenderci cura dei nostri polmoni.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

**Non è tempo di stare seduti tutto il giorno in poltrona**

**Gli asmatici non sospendano la terapia: sono sempre un po' infiammati**

## La riabilitazione

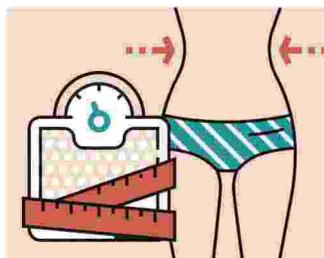
### Ci sono anche i fisioterapisti per chi ha problemi di fiato

In questi giorni di emergenza ci sono professionisti particolarmente richiesti: i fisioterapisti della riabilitazione respiratoria, che offrono assistenza specialistica a chi ha gravi insufficienze respiratorie. Mai come in queste settimane ne capiamo l'importanza.

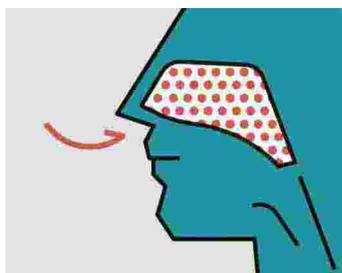
Eppure la riabilitazione respiratoria è una cenerentola, viene eseguita solo dal 5-15% di chi ne avrebbe bisogno. Per esempio i pazienti con Bpco che faticano a camminare o che non riescono a stare al passo con un loro coetaneo. La riabilitazione respiratoria

dura da 4 a 8 settimane e deve essere somministrata da un professionista che la doserà sulle condizioni di ogni paziente. Alcuni potranno ricevere anche degli esercizi da fare a casa e comunque delle indicazioni su come allenare i polmoni.

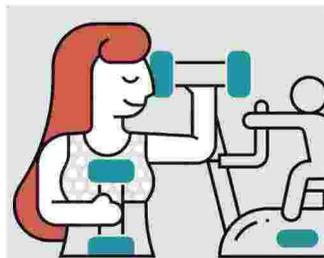
### Le regole



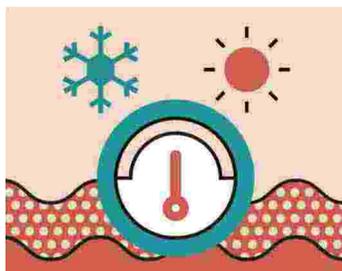
Evitare i chili di troppo



Inspirare con il naso



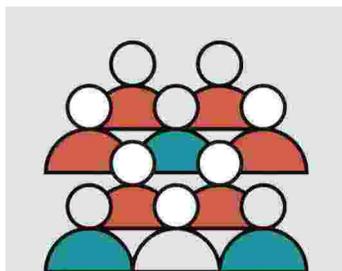
Mantenersi attivi



Evitare sbalzi di temperatura



Non fumare



Meglio evitare luoghi affollati

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## Chi sono i malati

### Asma grave, con il registro si controlla meglio

L'asma grave colpisce il 5-10% di tutti gli asmatici, una piccola percentuale di pazienti che però vive una condizione molto pesante: hanno bisogno del massimo delle terapie previste e nonostante questo, a volte, non riescono a controllare la malattia.

Oggi esistono dei farmaci che possono aiutare questi pazienti ma devono essere usati nei casi giusti, in maniera appropriata. Dal 2018, l'Associazione Allergologi Immunologi Italiani Territoriali e quella dei Pneumologi Ospedalieri hanno istituito il

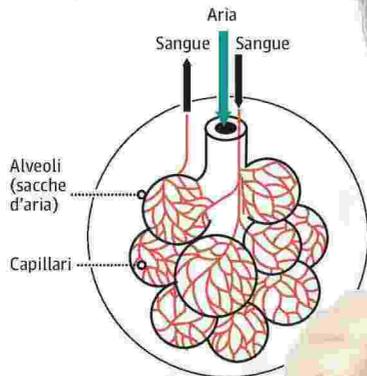
Registro Italiano dell'Asma Grave, che coinvolge già oltre 1200 pazienti di 100 centri diversi. Dopo un anno dall'inizio dell'arruolamento i risultati si vedono: i malati seguiti riescono a controllare meglio la malattia.

## Fumo e infezioni

### Polmoni a rischio

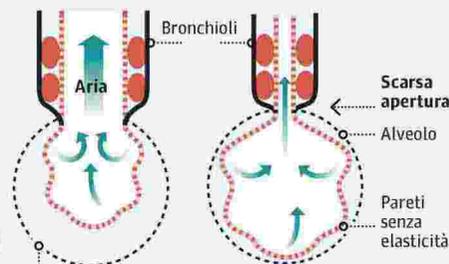
Il fumo provoca infiammazione che, se protratta nel tempo, porta a bronchite cronica. Così aumenta il rischio di infezioni respiratorie e un declino accelerato delle funzioni polmonari.

## Gli alveoli



## BPCO

Bronchite cronica ed enfisema insieme causano una degenerazione del tessuto dei bronchi, sempre più rigido e incapace di far passare l'aria.



Alveolo durante l'inspirazione

### Espirazione normale

Completa apertura del bronchioletto dovuta all'elasticità dell'alveolo

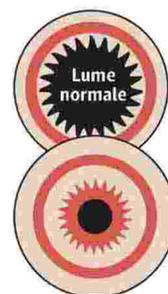
### Espirazione con enfisema

Ridotta apertura dovuta alla dilatazione eccessiva dell'alveolo

## Asma

Infiammazione delle vie respiratorie che porta a una contrazione muscolare dei bronchi che rende difficile il passaggio dell'aria

### Sezione dei bronchi



Lume con asma

CORONAVIRUS: [CNR](#) STRINGE SU INFORMAZIONE COVID-19 CON MINI VIDEO =

Roma, 24 mar. (Adnkronos) - Il Consiglio Nazionale delle Ricerche stringe sull'informazione scientifica mirata all'emergenza del nuovo coronavirus. Nel nuovo spazio di informazione "Il [Cnr](#) risponde" ci sono sempre pi pillole video di due minuti dedicate alle principali questioni di attualit ed ora, segnala il [Cnr](#), online anche un video di Rita Berisio dell'Istituto di Biostrutture e Bioimmagini del Consiglio nazionale delle ricerche ([Cnr-Ibb](#)) di Napoli. Nel video Berisio spiega come si diffonde un virus e come, in attesa di un vaccino per Covid-19, gli scienziati stiano studiando in modo pi approfondito quei farmaci gi usati in emergenze sanitarie passate, come Ebola e Hiv, segnala ancora il [Cnr](#). (Sec-Ada/AdnKronos)ISSN 2465 - 122224-MAR-20 06:15