

L'ASMA ALLERGICA NEGLI ATLETI OLIMPICI



La nozione che molti atleti olimpici siano non infrequentemente sofferenti per asma allergica era già trattata in un articolo sul *British Journal of Sports Medicine* nel 2012. Quello studio riportava la presenza una prevalenza dell'8% di asmatici tra gli atleti che avevano partecipato ai Giochi Olimpici dal 2002 al 2010. Un recente articolo su *Allergy Today* ha ripreso questo tema relativamente agli ultimi Giochi Olimpici di Rio de Janeiro. Non vi sono ancora notizie precise del motivo per cui atleti di alto livello sviluppano spesso asma e broncospasmo da sforzo di nuova insorgenza, ma gli esperti suggeriscono che questo potrebbe essere correlato agli allenamenti intensi protratti per molto tempo e agli elevati flussi aerei generati da questi, in quanto causano più facilmente il rilascio di mediatori chimici broncospasmogeni. Diversi studi mostrano un'alta percentuale di asma in atleti che gareggiano sulla corsa prolungata, ciclismo e nuoto. I sintomi asmatici in questi casi sono correlati soprattutto dal passaggio di aria non umidificata e ad alto flusso.



Per i nuotatori, che sarebbero tra i più soggetti alla patologia asmatica, un fattore trigger sarebbe rappresentato dalle concentrazioni in cloro dell'acqua. Lo spazio di circa dodici o quindici centimetri sopra la superficie dell'acqua della piscina è quello a più alta concentrazione di cloro e rappresenta appunto la zona d'aria in cui che respirano i nuotatori. Gli studi dimostrano che con l'esercizio lento e regolare gli asmatici possono migliorare la loro respirazione e, al tempo stesso, riducono lo stress e l'ansia che

possono innescare il broncospasmo. I consigli per gli sportivi che soffrono di questa patologia sono i seguenti.



- 1) Consultare uno specialista allergologo o pneumologo per una diagnosi di asma, valutando se questa si aggrava con lo sforzo.
- 2) Se si dimostra che il soggetto soffre di asma utilizzare corticosteroidi inalatori da assumere preventivamente ogni giorno.
- 3) Usare un broncodilatatore inalatorio 15-30 minuti prima dell'esercizio e se i sintomi compaiono durante o dopo lo sforzo.
- 4) Il riscaldamento 15-20 minuti prima della competizione o l'esercizio fisico riduce la possibilità di insorgenza di broncospasmo.
- 5) Ricordarsi di bere sufficientemente acqua.
- 6) Defaticare dopo l'esercizio camminando lentamente o effettuando stiramenti muscolari per alcuni minuti.
- 7) Se ci si esercita all'aperto verificare la qualità dell'aria e l'esistenza di eventuali inquinamenti.
- 8) Coloro che sono sensibili al cloro presente nelle piscine dovrebbero consultare un allergologo per un piano di trattamento.
- 9) Gli sport che richiedono scatti brevi o attività come la pallavolo, la ginnastica, il baseball, il golf sono meno a rischio per asma da sforzo.
- 10) Anche se molti nuotatori soffrono d'asma il nuoto è considerato un buon esercizio fisico per l'attività ricreazionale degli atleti asmatici poiché si svolge in ambiente caldo, umido e non provoca secchezza delle vie aeree.



Farmaci proibiti

Al fine che gli atleti olimpici possano gestire la loro asma al di fuori e all'interno delle competizioni, dovranno per prima cosa assicurarsi che i farmaci che assumono siano approvati. Se il farmaco fosse proibito, gli atleti dovranno ottenere una esenzione per uso terapeutico denominata TUE (therapeutic use exemption). Nel 2002 questi farmaci, come il salbutamolo, erano proibiti dall'Agencia Internazionale Anti Doping in quando vi era la preoccupazione del possibile abuso di questi farmaci. Nel 2010, l'Agencia cambiò atteggiamento e tolse il salbutamolo dalla lista dei farmaci proibiti. Due anni dopo furono levati dalla stessa lista anche il formoterolo e il salmeterolo. Tutti e tre sono stati ammessi entro un certo livello massimo di dosaggio. Numerosi studi hanno mostrato che questi farmaci broncodilatatori non causano miglioramenti nelle performance nei soggetti non allergici. Invece, i glucocorticoidi per os, che sono talvolta impiegati nelle gravi crisi asmatiche, sono proibiti, poiché si ritiene che migliorino le performance. Gli steroidi inalatori invece non sono inseriti tra i farmaci proibiti.

