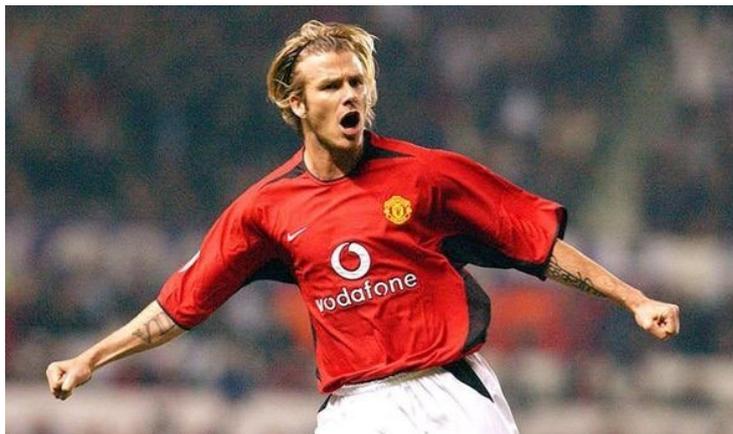


PAZIENTI ALLERGICI E ATTIVITÀ SPORTIVA: VANTAGGI E RISCHI



Gli allergologi consigliano spesso l'attività sportiva regolare e moderata nei pazienti con allergie respiratorie: sia rinite sia asma. È risaputo che per questi pazienti svolgere sport regolarmente, purché non in maniera esasperata, rafforza l'apparato respiratorio e può aiutare a ridurre i sintomi dell'asma. Sappiano anche che sono numerosi gli atleti affetti da asma bronchiale che, in passato, hanno ottenuto traguardi di successo nello sport persino a livello agonistico come **Federica Pellegrini, Mario Cipollini, Gianni Poli, David Beckham.**



L'attività sportiva, anche negli asmatici migliora la funzionalità polmonare, potenzia le difese immunitarie, produce un maggiore rilascio di endorfine, infine combatte il sovrappeso.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda almeno 150 minuti di attività aerobica moderata la settimana per mantenere tutto il corpo in buona salute.

Esistono comunque alcune precauzioni da seguire per non correre dei rischi imprevisti.

Tuttavia, dicono gli esperti: l'asma deve essere preventivamente controllata adeguatamente.

I principali rischi sono rappresentati:

Per gli sport indoor (al chiuso):

acari della polvere
cloro delle piscine

Per gli sport outdoor (all'aperto):

pollini
inquinamento
clima freddo e secco
eccessive temperature e umidità (allenarsi nelle ore più calde d'estate e, d'inverno, con maltempo, temporali).



I consigli più importanti sono:

- tenere sottomano, in un taschino o in borsa, l'inalatore antiasmatico prescritto dal medico, da tenere sempre in tasca o nella borsa dove si tengono gli indumenti.
- Informare allenatori e compagni di allenamento che si soffre di asma, se è freddo e ci si allena all'aperto, coprire la bocca e il naso con una sciarpa per scaldare l'aria prima di inalarla.
- Controllare preventivamente il livello di pollini nell'aria seguendo i bollettini come il nostro www.pollinieallegie.net
- Controllare il livello di umidità nell'aria
Allenarsi lontano da strade con traffico.
- Quando fa troppo freddo scegliere un allenamento indoor.
- Ridurre durata e intensità dell'allenamento all'aria aperta.



Un altro problema da tener presente è la possibilità dell'insorgenza di reazioni allergiche indotte dall'esercizio dipendenti dal cibo. Per questo i pazienti allergici sportivi dovrebbero conoscere i cibi a loro potenzialmente allergici (spesso sono presenti allergie crociate tra pollini e alimenti) con esami diagnostici preventivi presso il proprio allergologo.



Difetti i pazienti con reazioni allergiche indotte dall'esercizio dipendenti dal cibo come l'anafilassi possono trarre vantaggio dall'evitare i cibi colpevoli prima degli allenamenti, secondo una recensione pubblicata su *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*.



Quando si verificano reazioni, gli antistaminici, i corticosteroidi e l'adrenalina nei casi più gravi richiesta sono efficaci per il trattamento, come scrive *Kanokvalai Kulthanan*, MD, professore nel dipartimento di dermatologia presso la Facoltà di Medicina Siriraj Hospital, Mahidol University di Bangkok, e colleghi. In una loro

recente revisione su 722 pazienti dai 4 ai 79 anni il 79,6% di questi pazienti presentavano anafilassi con pomfi, angioedema o entrambi; il 3,7% hanno avuto anafilassi senza pomfi o angioedema; e 16,6% presentavano pomfi autonomi e/o angioedema senza anafilassi.

Tutti questi pazienti hanno sviluppato reazioni dopo aver mangiato un cibo colpevole e poi aver fatto esercizio. La durata tra il pasto e l'esordio dei sintomi variava da 15 minuti a 7 ore con il 56% dei pazienti che manifestava sintomi entro 2 ore dal pasto e il 96,4% che li manifestava entro 5 ore.

Inoltre, il 91,3% di questi pazienti ha reagito a un cibo colpevole, il 5% ha reagito a due, il 2,5% ha reagito a tre e l'1,2% ha reagito a quattro o più. Gli alimenti colpevoli più comuni erano il grano (65,8%), le verdure (9,4%), i frutti di mare (8,7%), i legumi (7,3%) e la frutta (6,3%).

Le attività scatenanti più comuni erano la corsa (17,7%), la camminata (10,7%) e il calcio (8,6%). I fattori scatenanti più rilevanti in questi pazienti includevano l'uso di **aspirina** (30,4%) e **prodotti a base di grano** (30,4%).



In seguito, consigliati dai loro allergologi, il 92,6% di questi allergici sportivi ha smesso di mangiare cibi colpevoli tra 1 e 8 ore prima dell'esercizio e da allora nessuno di loro ha manifestato ulteriori reazioni. Solo quei pazienti che avevano continuato a mangiare cibi colpevoli hanno manifestato ulteriori reazioni ricorrenti.

Sulla base dei loro risultati, gli autori hanno affermato che identificare gli alimenti colpevoli, valutare i potenziali fattori di aumento e quindi evitarli è la strategia di gestione di scelta per i pazienti che hanno reazioni allergiche indotte dall'esercizio dipendenti dal cibo.



Quindi in questi pazienti allergici sono fortemente consigliate non solo indagini sugli allergeni inalanti, ma anche quelli per alimenti sono necessari in tutti questi pazienti allergici che intendano svolgere attività sportiva.

Poiché il 91% dei pazienti ha un singolo alimento causale, l'identificazione di questo alimento in base all'anamnesi consente le opportune strategie difensive per evitare questi impreviste reazioni allergiche evitando l'ingestione causale del cibo incriminato prima dell'esercizio fisico.

Renato Ariano