

positano news

Costiera Amalfitana Penisola Sorrentina News24 Sport Positano TV Food Eventi Segnala Notizia

ALTRE NEWS

BPCO , la broncopneumopatia cronica . Cosa fare per la medicina del respiro , il movimento è un toccasana

di Redazione_MC - 25 Gennaio 2020 - 10:55



BPCO , la broncopneumopatia cronica . Cosa fare per la medicina del respiro , il movimento è un toccasana Seicento passi in più al giorno, pari a circa duecento metri, fanno la differenza in chi soffre di BPCO, la broncopneumopatia cronica ostruttiva: sembra che riescano addirittura a ridurre del 30% le ospedalizzazioni per riacutizzazioni di malattia e del 40% la mortalità. È con questo messaggio che la Società Italiana di Pneumologia (SIP), in collaborazione con l'Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri, promuove la campagna di sensibilizzazione e di educazione all'attività fisica "Più passi più respiro. Get moving BPCO". Patologia sempre più in crescita anche tra le donne, per un più largo consumo di sigarette: il fumo rappresenta infatti il primo fattore di rischio per la bronco pneumopatia, o la maggior esposizione ad agenti inquinanti ambientali, come lo smog, o professionali, tra cui sostanze inalanti irritanti.

PUBBLICITÀ



Si ritiene che, in Italia, la BPCO interessi il 3% della popolazione (2,5 milioni di persone) con picchi del 50% tra gli over 60: una prevalenza sottostimata perché, secondo il recentissimo Copenhagen Study, nel nostro Paese il 9% della popolazione sopra i vent'anni soffrirebbe di ostruzioni respiratorie compatibili con BPCO. Dunque il numero di pazienti "in carenza d'aria", prima conseguenza della BPCO, salirebbe a 5 milioni, di cui 2,3 con forme lievi e 2,7 con ostruzioni da moderate a molto gravi, con 10mila vittime ogni anno, tanto che questa malattia rappresenta la quarta causa di mortalità. Eppure, per eliminare il trend negativo, occorre rompere la sedentarietà a favore di più respiro e una migliore funzionalità cardiovascolare. E questo si può ottenere, oltre che dai passi, anche da qualunque attività aerobica, come una pedalata sulla cyclette di cinque minuti al mattino e al pomeriggio, per aiutare cuore e polmoni, affiancata da esercizi di tonificazione muscolare, ad esempio flessioni ed estensioni delle braccia, piegamenti laterali con il tronco e rotazioni del collo. L'attivo programma si completa con esercizi di stretching, soprattutto "pilates", e di equilibrio per migliorare la mobilità nei gesti quotidiani e ridurre eventuali dolori, in particolare alla schiena. «Esercizi da svolgere secondo un piccolo programma di allenamento concordato con il proprio medico – spiega Mario Cazzola, professore onorario di Malattie Respiratorie, dell'Università di Roma Tor Vergata – al fine di agire su tutte e tre le componenti essenziali della forma fisica e contrastare al meglio il decadimento della funzionalità respiratoria».

E con questo... movimentato obiettivo, la campagna "Get moving BPCO", da aprile a dicembre prossimi, coinvolgerà 132 centri di pneumologia su tutto il territorio, e per ciascuno di essi ai primi 30 pazienti che aderiranno all'iniziativa, per un totale di 4mila malati con diversa gravità di BPCO, verrà distribuito un kit ad hoc. «Uno zainetto contenente un braccialetto contapassi e una app con cui i pazienti e i centri coinvolti potranno verificare il grado di attività e i progressi raggiunti», puntualizza Francesco Blasi, Presidente

SIP (Società Italiana di Pneumologia). «I pazienti potranno anche condividere i propri risultati con altri malati, quale stimolo per migliorare le performance personali in termini di passi quotidianamente accumulati e avere consigli di stile di vita personalizzati e di gestione della terapia. E' previsto anche l'invio di notifiche per non dimenticare di assumere i farmaci, essenziali per ridurre la dispnea, che potranno essere modulati anche in funzione dei benefici ricavati dal movimento, questi ultimi rilevabili già dopo due mesi di moto, con un incremento proporzionale al tempo e alla costanza dell'attività fisica svolta». Con ricadute positive anche sulla qualità della vita, consentendo cioè alla persona più autonomia e libertà di azione.

Senza movimento, infatti, secondo i dati di Real Life, una survey del 2016, il 47% dei pazienti con BPCO (circa uno su 4) fa fatica a fare le scale o qualsiasi tipo di attività fisica o a portare la spesa, il 20% (uno su 5) è limitato nel lavarsi e vestirsi, subendo le implicazioni respiratorie della malattia, nel 57% dei casi in qualsiasi momento della giornata e nel 90% in alcuni specifici contesti. Dati e implicazioni che spaventano anche i care-giver dei pazienti: «Un'altra indagine Real Life, condotta da GfK Eurisko nel 2017 – aggiunge Giorgio Walter Canonica, professore di Pneumologia, Humanitas University di Milano – su chi assiste questa malattia, attesta che l'85% dei care-giver è consapevole di come l'assenza di attività fisica sia un problema e il 46% sa che può ripercuotersi in un peggioramento delle condizioni del malato».

Ma l'attività fisica da sola non basta, serve anche l'aderenza alla cura, oggi facilitata da nuove soluzioni farmacologiche: «Anche in Italia – precisa Blasi – disponiamo di una combinazione terapeutica di due broncodilatatori con meccanismi di azione complementari, somministrati in un unico inalatore. In particolare l'associazione di aclidinio e formotolo con un semplice "clic" ogni 12 ore, riesce a controllare i sintomi già al mattino, riducendoli del 18% rispetto alle monoterapie, con una situazione che perdura per tutto l'arco della giornata e della notte e una diminuzione, in confronto alla terapia standard, dal 21 al 25% dei sintomi». Il che significa minore dispnea, più possibilità e qualità di movimento innescando, questa volta, un circolo virtuoso. Sono diverse le buone opportunità di cura, tra cui anche l'associazione incaterolo/glicopirronio, due farmaci a lunga durata che secondo lo studio FLAME si correlano a una significativa riduzione delle riacutizzazioni moderate e gravi con un potenziale importante impatto nella storia naturale della BPCO. Che ha fatto il suo ingresso anche nei nuovi LEA, consentendo l'accesso a pazienti con malattia da moderata a grave di sottoporsi ad alcuni esami di pertinenza generale, fra questi la spirometria, il test del cammino, l'emogasanalisi, l'ecocardiogramma ed alcuni esami del sangue, utili impostare correttamente la cura e a indicare altri eventuali esami diagnostici più specifici.

[Accedi tramite Facebook](#)

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Nuovo GLC 4MATIC. Con 4.000 € di ecoincentivo Mercedes-Benz.

Mercedes-Benz

1 solo abbonamento, +50 tipi di sport come e quando vuoi tu

Urban Sport

Nuova Touareg. Onroad. Offroad. Online.

Volkswagen

IREN Promo: Offerta luce da 0,053€ KWH. Approfitta, ultimi giorni!

ComparaSemplice.it

Le migliori offerte di case vacanza in Italia

HomeToGo.it

Bambini siriani senza più nulla: ecco come aiutarli concretamente

UNHCR

Confronta tutte le offerte ADSL Fibra WiFi da 24,95€ al mese

Chetariffa.it

Allenamento per lo sviluppo muscolare: gli esercizi giusti e la dieta per principianti

foodspring®

Potrebbe Interessarti Anche:

da Taboola

Comune di Sorrento, negato l'accesso ai cittadini all'Ufficio Commercio il martedì pomeriggio. Protesta Francesco Gargiulo.

Maiori, lavori a Capo d'Orso: qualcuno non è convinto. "Tanta superficialità. Deve prima scappare il morto?"

Schettino vince la causa: la compagnia Costa Crociere pagherà le spese legali

Piano di Sorrento. Ci lascia all'età di 79 anni Angelina Iaccarino, conosciuta come "Angelina 'a sarta"