



L'INIZIATIVA

Non possiamo vivere senza respirare, ma non basta: per stare in salute dobbiamo respirare bene. «Proteggere i polmoni significa prendersi cura della salute nel tempo», sottolinea la professoressa Paola Rogliani, presidente della Società Italiana di Pneumologia. Il tema della salute respiratoria e della diagnosi precoce è stato al centro del 27° Congresso nazionale di Pneumologia, che si è svolto a Roma dal 3 al 5 ottobre. In occasione del congresso, con l'iniziativa "RE-MaRe Insieme", sono stati offerti ai cittadini controlli gratuiti, tra cui la spirometria, per sensibilizzare sull'importanza della prevenzione.

LA PROTEZIONE

Come prenderci cura dei nostri polmoni? «La prima regola è proteggerli dalle esposizioni inalatorie nocive: evitare l'esposizione attiva e passiva al fumo di tabacco, ma anche agli aerosol prodotti dalle sigarette elettroniche e dagli altri prodotti di nuova generazione. Non solo: è bene ridurre l'esposizione a inquinanti, polveri, fumi e sostanze irritanti negli ambienti di vita e di lavoro», dice la professo-

Dal Congresso nazionale di Pneumologia di Roma i consigli degli esperti per proteggere i polmoni: dall'attività fisica alla diagnosi precoce. È sempre utile, a ogni età, misurare la funzione respiratoria

Sì a sport e spirometria La salute in un respiro

ressa. «L'attività fisica ha un ruolo importante. Non rende automaticamente i polmoni più forti: allena l'intero sistema che porta l'ossigeno dall'ambiente ai tessuti, migliorando l'efficienza cardiovascolare, muscolare e metabolica e riducendo, a parità di attività, il carico richiesto alla respirazione. In altre parole, non alleniamo soltanto il respiro, ma tutto l'organismo a utilizzare meglio l'ossigeno. A questo si aggiungono il mantenimento di un peso adeguato, un'alimentazione equilibrata e una buona qualità del sonno».

Si può calcolare la nostra funzione respiratoria? «La spirometria, un esame semplice e non invasivo, misura quanta aria riusciamo a espirare e con quale velocità, aiutando a individuare eventuali ostruzioni delle vie aeree. La spirometria descrive come funzionano i polmoni e il risultato va sempre interpretato insieme ai sintomi e alla storia clinica del paziente. Può intercettare un danno e suggerire una riduzione dei volumi polmonari, e mettere in luce alterazioni. La spirometria è una fotografia della funzione polmonare». A che età iniziare i controlli? «Non esiste un'età precisa.

MAI ESPORSI AL FUMO ATTIVO O PASSIVO EVITARE ANCHE GLI AEROSOL DELLE SIGARETTE ELETTRONICHE, POLVERI E SMOG

LA GUIDA L'allenamento allenta il carico

Per proteggere i polmoni non è necessario fare uno sport specifico. Allenare il corpo in generale insegna all'organismo come utilizzare al massimo l'ossigeno, migliorando l'efficienza cardiovascolare, muscolare e metabolica



Immagine IA

L'esame diventa particolarmente utile in presenza di sintomi respiratori oppure di fattori di rischio. Anche la frequenza con cui ripetere l'esame deve essere individualizzata».

I SEGNAI

«Tra i segnali da non trascurare ci sono un fiato corto che compare durante attività prima svolte senza difficoltà, una riduzione della capacità di sostenere uno sforzo, una tosse persistente, la produzione abituale di catarro, episodi ricorrenti di respiro sibilante o frequenti bronchiti e infezioni respiratorie. Accorgersi di fare più fatica rispetto a qualche anno prima può essere già un segnale clinicamente significativo e rappresentare una buona ragione per parlarne con il medico. Naturalmente nessuno di questi sintomi, preso singolarmente, identifica una specifica malattia», conclude la Rogliani.

Angelica Amodè

© RIPRODUZIONE RISERVATA