

# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
---------------	----------------	-------------	---------------	-------------

<b>Rubrica</b>	<b>SIP</b>			
----------------	------------	--	--	--

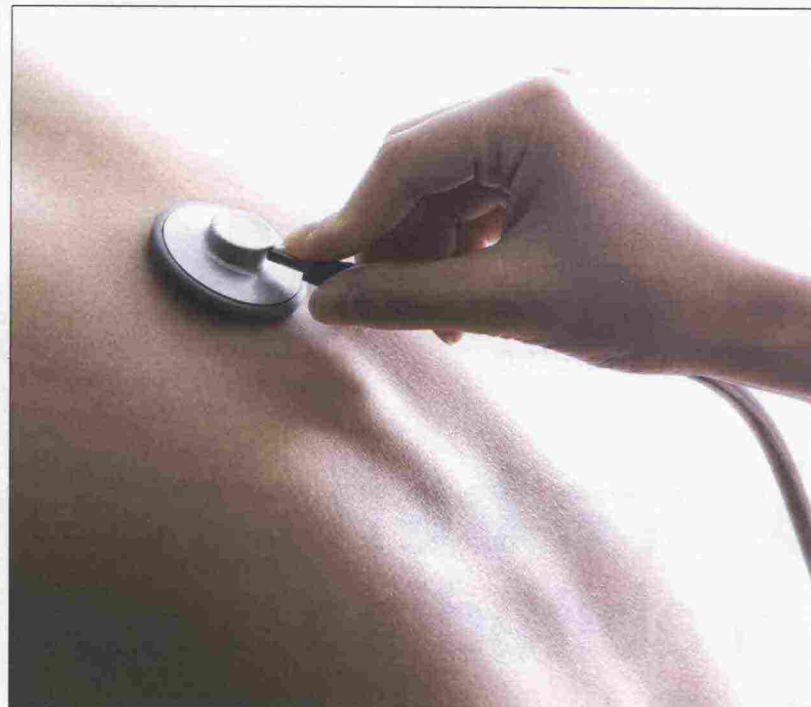
112	Donna Moderna	14/06/2017	<i>TIENI D'OCCHIO IL TUO RESPIRO</i>	2
-----	---------------	------------	--------------------------------------	---

**D** POSSO AIUTARTI? . FORMA

# Tieni d'occhio il tuo respiro

**I medici la chiamano Bpco. È una malattia dei bronchi in aumento tra le over40. Impariamo a riconoscere i sintomi e a curarla al meglio**

di Cinzia Testa  
 @CinziaTesta19



I primi sintomi a insospettire devono essere il fiatone che da qualche mese si presenta anche a salire una rampa di scale. E la sensazione che l'aria non arrivi ai polmoni, soprattutto ora, coi primi caldi. La Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva) si presenta così. Le cause di questa malattia respiratoria sono ancora poco conosciute. Si sa però che la colpa è soprattutto del fumo. E che è in aumento tra le donne anche per la maggiore fragilità dell'apparato respiratorio dovuta a fattori ormonali. Sotto la spinta di questi fattori, i bronchi man mano si infiammano e la loro parete si congestiona, con un aumento del catarro. «I segnali compaiono di solito intorno ai 40 anni» spiega Francesco Blasi, presidente della **Società italiana di pneumologia**. «Il problema è però che molte volte vengono sottovalutati e così si perde tempo prezioso». Risultato? In un caso su tre la diagnosi arriva durante un ricovero d'urgenza per una crisi respiratoria.

### COME SI DISTINGUE DALL'ASMA

Uno dei disturbi con cui la Bpco viene più spesso confusa è l'asma. Ma le dif-

### IL BRACCIALE CHE PARLA CON IL MEDICO

Cerca su Facebook la campagna *Più passi più respiro* oppure chiedi informazioni all'Associazione pazienti ([www.pazientibpco.it](http://www.pazientibpco.it)). In 132 centri stanno consegnando ai pazienti un braccialetto contapassi collegato a un'app che permette ai medici di monitorare i progressi. L'obiettivo? Aumentare il tempo dedicato all'attività fisica in base alle proprie capacità.

ferenze sono sostanziali. Nell'asmatico il respiro è sibilante, cioè avverte una specie di fischio. Inoltre le crisi si manifestano solo quando si entra in contatto con gli allergeni, come il polline delle piante in questa stagione. Nel caso della Bpco invece la mancanza di fiato è perenne, senza rumori. È diversa anche la tosse. Rispetto a quella tipica di una bronchite, per esempio, quella da Bpco non guarisce con le solite cure, è costante da almeno tre settimane e c'è molto catarro.

### L'ESERCIZIO FISICO È UNA TERAPIA

La Bpco è una malattia cronica e progressiva. Ma oggi, a differenza di qualche anno fa, si può rallentare o addirittura fermare se si interviene tempestivamente. «Bisogna smettere di fumare» avverte l'esperto. «Questo sempre, anche se si tratta di una sola sigaretta al giorno. E dedicare al movimento almeno dieci minuti tutti i giorni, aumentando man mano l'intensità dell'esercizio». Secondo uno studio appena pubblicato bastano 600 passi al giorno, pari a 300 metri, da percorrere in sei minuti, per ridurre di un terzo la probabilità di ricoveri per crisi respiratorie.



### Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica giugno alla prevenzione del mal di schiena in collaborazione con l'équipe di Chirurgia vertebrale I e di Riabilitazione sportiva dell'Istituto ortopedico Galeazzi di Milano. Gli esperti rispondono lunedì dalle 8 alle 11, mercoledì dalle 9 alle 12 e giovedì dalle 17 alle 20 al 3470645295. Negli stessi giorni e orari puoi mandare un'email a: [meseprevenzione@gmail.com](mailto:meseprevenzione@gmail.com)