

## AL SUD ITALIA E NELLE ISOLE la maggior incidenza di casi Caldo, a rischio tre milioni di asmatici Gli esperti consigliano: frutta e acqua

ROMA. Salute a rischio per il caldo di questi giorni, in particolare per i tre milioni di italiani che soffrono d'asma. E soprattutto per chi è colpito da una forma grave della malattia. In questi casi, infatti, l'afa può rappresentare un serio pericolo, aggravato dal ristagno e dall'accumulo nell'aria di inquinanti e dalla maggiore concentrazione di ozono, che possono scatenare gravi crisi respiratorie. L'allarme arriva dal congresso, in corso a Firenze, di Federasma, la Federazione che riunisce venti associazioni italiane attive nella lotta contro l'asma e le allergie. E dal capoluogo toscano gli specialisti dettano le semplici regole anti-afa, in linea con quelle emanate dal ministero del Welfare.

«Il caldo mette in crisi le capacità fisiche e lavorative di tutti», spiega Walter Canonica, presidente della World Allergy Organization - a maggiore ragione delle persone che soffrono di una malattia cronica e spesso in-

validante come l'asma grave», una condizione che interessa circa 300 mila italiani e che è caratterizzata dalla frequenza giornaliera e l'intensità - nonostante la terapia - di sintomi come oppressione, respiro sibilante, costrizione del torace e tosse. Possibili crisi respiratorie improvvise che diventano via via più gravi.

Secondo una ricerca di Federasma la percentuale maggiore di pazienti con asma grave si

**È fondamentale vestirsi in modo leggero, evitando gli indumenti sintetici**

concentra al sud e nelle isole (48%), mentre l'impatto è minore al nord est (12%) e al centro (14%). Al secondo posto per prevalenza c'è invece il nord ovest (26%). Mentre l'età media dei pazienti si aggira sui 46 anni.

Per questi pazienti sono disponibili terapie mirate, che bloccano al monte il meccanismo che scatena la crisi. In questi giorni di afa, intanto, gli esperti consi-

gliano di adottare comportamenti utili a ridurre lo stress fisico provocato dal caldo eccessivo.

Ed ecco le regole: evitare di uscire di casa nelle ore più calde, tra le undici e le diciotto; soggiornare in ambienti rinfrescati da un ventilatore o da un climatizzatore con deumidificatore, pulendo i filtri regolarmente; bere almeno due litri d'acqua al giorno, anche se non se ne avverte il bisogno; mangiare quotidianamente frutta e verdura fresche; evitare gli sbalzi eccessivi di temperatura o l'esposizione in ambienti condizionati con aria troppo fredda, assicurandosi che il climatizzatore sia regolato su di una temperatura media di 24-26 gradi; coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata. Fondamentale, infine, vestirsi in modo leggero, evitando di indossare indumenti sintetici e seguire attentamente le raccomandazioni e prescrizioni del medico curante.

