



Ora c'è una nuova terapia contro l'asma

Tenere a bada la malattia non è difficile. Con i farmaci, sempre più efficaci e mirati, e l'autodiagnosi è possibile. I nostri esperti spiegano come

In farmacia è arrivata una novità contro l'asma. Il nuovo medicinale si chiama Xolaire e ha una marcia in più non da poco. A differenza degli altri farmaci che agiscono solo sull'infiammazione dei bronchi e che, quindi, sono efficaci soprattutto nelle forme lievi della malattia, questo è particolarmente indicato per i casi difficili. «Sì, perché riesce a intervenire proprio sul meccanismo che scatena l'allergia» spiega il professor Walter G. Canonica, direttore della divisione malattie respiratorie e allergiche dell'università di Genova. «In pratica cattura le sostanze responsabili delle crisi, cioè le Ige, le isola e le disattiva».

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica il mese di febbraio alla prevenzione dell'asma in collaborazione con Federasma. Telefona ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 14 alle 17 al numero verde 800913237, oppure invia un'e-mail a: segreteria@ferasma.org

■ **Cure personalizzate.** Di asma soffrono cinque milioni di italiani e uno su 10 deve fare i conti con la forma più pesante della malattia: cioè i disturbi forti come tosse e respiro affannoso provocati dall'infiammazione cronica ai bronchi. «Siccome, però, non è possibile guarire dall'asma, è importante alleviare i sintomi e prevenire le crisi. Obiettivi che si raggiungono soltanto seguendo scrupolosamente le terapie indicate dal medico» aggiunge il professor Gennaro D'Amato, direttore della divisione di malattie respiratorie e allergiche dell'ospedale Cardarelli di Napoli. «Il problema è che non tutti lo fanno. Anzi, come ha dimostrato lo studio Isaya, appena pubblicato sulla prestigiosa rivista *Allergy*, nove malati su 10 non si curano come dovrebbero e peggiorano». Il risultato? Dati alla mano, ogni anno 25 mila persone vengono ricoverate in ospedale per un aggravamento. E due asmatici su 10 hanno crisi così gravi da dover correre al pronto soccorso.

■ **Un aiuto importante.** Pensare che questi rischi potrebbero essere evitati, imparando sia a usare bene i farmaci antiasmatici sia a capire quando è il momento di rivolgersi al medico. Per questo Federasma ha pubblicato un test, certificato anche dalla Società italiana di medicina re-

spiratoria e validato a livello internazionale: cinque domande per scoprire se si sta tenendo bene sotto controllo la malattia. Noi lo proponiamo nella pagina qui a destra. Dopo aver risposto, basta calcolare il proprio punteggio e leggere i consigli degli specialisti per raddrizzare il tiro e curarsi nella maniera giusta.

Qui il test Qui i risultati

di Cinzia Testa

Nelle ultime quattro settimane...

...l'asma ha intralciato il tuo ritmo di lavoro?

- Sempre 1 punto
- Molto spesso 2 punti
- A volte 3 punti
- Raramente 4 punti
- Mai 5 punti

...hai avuto il fiato corto?

- Più di una volta al giorno 1 punto
- Una volta al giorno 2 punti
- Da tre a sei volte alla settimana 3 punti
- Una o due volte alla settimana 4 punti
- Mai 5 punti

...ti sei svegliata di notte o al mattino prima del solito a causa dei disturbi?

- 4 o più notti alla settimana 1 punto
- Da due a tre notti alla settimana 2 punti
- Una volta la settimana 3 punti
- Una o due volte al mese 4 punti
- Mai 5 punti

...hai avuto bisogno di un farmaco di emergenza?

- Tre o più volte al giorno 1 punto
- Una o due volte al giorno 2 punti
- Due o tre volte alla settimana 3 punti
- Una volta alla settimana o meno 4 punti
- Mai 5 punti

...sei riuscita a tenere a bada l'asma?

- Per niente 1 punto
- Scarsamente 2 punti
- Abbastanza 3 punti
- Bene 4 punti
- Completamente 5 punti

25 punti. Complimenti, l'asma è curata bene. Probabilmente perché vengono seguite alla lettera le indicazioni del medico. Che, se la malattia è in forma leggera e i sintomi si scatenano solo nei periodi di allergia, quasi sicuramente avrà prescritto un farmaco della famiglia dei broncodilatatori: i beta2stimolanti. Sono in spray e, i più recenti, hanno un effetto che dura 12 ore. A volte, però, da soli non bastano. E chi li prende se ne accorge perché ha sempre un po' di tosse oppure un fischio nel respiro. La soluzione? Una "cura di fondo" che attenua l'infiammazione ai bronchi, da seguire per alcuni mesi. Di solito lo specialista consiglia i corticosteroidi spray. Che, a differenza delle pastiglie, si possono prendere anche per molti mesi di fila perché raggiungono direttamente i polmoni, senza disturbare altri organi del corpo.

Il consiglio. Bisogna bere molto durante il giorno, soprattutto bevande calde, come il tè, che aiutano a liberare i polmoni dal catarro. La dose è di tre, quattro tazze al giorno. Va benissimo anche una tisana a base di piante come i fiori di melissa o di rosa.

Tra 20 e 24 punti. Non va male. Ma è il momento di fare un controllo. Perché forse l'organismo si è abituato alla solita cura e può avere difficoltà quando si fa sport o durante la fioritura di piante allergiche. La via d'uscita, allora, sono gli antileucotrienici, dei farmaci con una potente azione antinfiammatoria. Si trovano in compresse o in bustine e si prendono una o due volte al giorno, da soli oppure insieme ai corticosteroidi spray: così da potenziare gli effetti della cura. Gli antileucotrienici, però, sono sconsigliati se si soffre di asma grave o se si hanno disturbi al fegato o ai reni.

Il consiglio. Per prevenire le crisi improvvise è meglio controllare da soli la salute dei polmoni con lo spirometro portatile. Si compra nei negozi di articoli sanitari ed è semplice da usare: basta fare un bel respiro dentro a un tubo collegato a una speciale macchinetta. Se risultano valori bassi, significa che i polmoni molto infiammati provocano il fiato corto e il respiro affannoso. L'esame va ripetuto tutti i giorni, per tre volte a distanza di un minuto, e i risultati vanno annotati su un diario e poi comunicati al medico.

Meno di 20 punti. Non va bene. Un punteggio così basso significa spesso solo una cosa: che ci si sta trascurando. Bisogna, allora, rivolgersi allo specialista che può cambiare le dosi dei farmaci che si stanno prendendo oppure sostituirli con altri più efficaci. Come l'ultimo arrivato: diminuisce il numero e l'intensità delle crisi e permette di ridurre la quantità degli altri medicinali antiastmatici e in alcuni casi di eliminarli quasi del tutto. È anche pratico: si fa un'iniezione sottocute ogni tre settimane. La quantità viene messa a punto dal medico in base all'età e al peso. Effetti collaterali? Pochi. A volte, può venire un po' di rossore e gonfiore nella zona dell'iniezione che passano in un paio di giorni.

Il consiglio. Se un attacco d'asma arriva di notte, per prima cosa bisogna accendere la luce perché il buio dà un senso di angoscia che amplifica i sintomi. Quindi basta prendere il broncodilatatore e mettersi sedute con i piedi a terra e i gomiti appoggiati alle ginocchia: questa posizione aiuta la respirazione. Infine, stare il più possibile tranquilli. Con il movimento i muscoli del corpo hanno bisogno di una quantità maggiore di ossigeno che, durante una crisi, potrebbe rendere ancora più difficile la respirazione.



GETTY IMAGES