Asma e BPCO: nasce il portale “Prendiamo Fiato” con informazioni e consigli utili per i pazienti, anche per la gestione nel periodo estivo

* Esiste un clima ideale per gli asmatici? Meglio il mare o la montagna? Quali cibi evitare per chi soffre di malattie respiratorie? Aria condizionata, perché usarla con cautela? Su [www.prendiamofiato.it](http://www.prendiamofiato.it) un vademecum per l’estate (e non solo) con consigli utili per il paziente con asma e BPCO.
* Un board di esperti pneumologi e allergologi per fornire informazioni su diagnosi, prevenzione, cura e stili di vita alleati dell’apparato respiratorio.

Parma, 1 luglio 2021 – Asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) non vanno sottovalutate, neanche d’estate. Se è vero che con la bella stagione si è meno esposti alla circolazione di virus respiratori, il clima caldo e umido, la presenza di pollini e altri allergeni, gli sbalzi termici da aria condizionata e, per chi resta in città, l’incremento dell’ozono a livello del suolo da aumentata insolazione, possono causare un peggioramento della sintomatologia. A ciò si aggiunga il rischio, soprattutto per i più giovani, di seguire con minor attenzione la terapia quando si è in vacanza.

Per aiutare i pazienti con asma e BPCO ad acquisire piena consapevolezza della propria malattia e mettere in pratica alcuni semplici accorgimenti per prevenire le temibili riacutizzazioni, è nato il portale “Prendiamo Fiato” ([www.prendiamofiato.it](http://www.prendiamofiato.it)), presente anche su [Facebook](https://www.facebook.com/prendiamofiato/?ref=page_internal), [Instagram](https://www.instagram.com/prendiamofiato/?hl=it) e [Twitter](https://twitter.com/prendiamofiato). L’iniziativa, promossa da Chiesi Italia, la filiale italiana del Gruppo Chiesi, si avvale di un board di esperti pneumologi e allergologi per offrire informazioni a 360° su diagnosi, prevenzione, cura e stili di vita alleati dell’apparato respiratorio, con consigli utili anche per affrontare al meglio l’estate.

L’asma è una malattia infiammatoria cronica delle vie respiratorie la cui prevalenza (dati al 2018), è pari al 7,7%, con un trend nettamente in crescita se si considera che nel 2009 era pari al 4,5%1. La prima regola per chi ne soffre è evitare condizioni di elevata umidità, che aumenta la concentrazione di pollini e inquinanti atmosferici, e il passaggio repentino caldo-freddo che influenza l’iperattività bronchiale. Quindi via libera alle vacanze in montagna, dove l’aria è più secca, o nelle località balneari dove la brezza marina riduce la presenza di allergeni e favorisce la riduzione del muco presente nei polmoni. Attenzione invece all’aria condizionata che, raffreddando le vie respiratorie, può provocare tosse e aumento delle secrezioni.

*“Un paziente asmatico non deve limitarsi in nulla, neanche in vacanza. Questi accorgimenti, uniti a uno stile di vita salutare e alla corretta somministrazione della terapia inalatoria, consentono un buon controllo dei sintomi e della malattia* - spiega Marco Perruzza, Specialista in Malattie dell’apparato respiratorio all’Ospedale Misericordia di Grosseto. *I pazienti meno aderenti alle cure sono i più esposti alle crisi, i cosiddetti attacchi d’asma, che si manifestano con difficoltà respiratorie, tosse, oppressione toracica, fino alla necessità di ricovero in ospedale. Per questo è importante sensibilizzare soprattutto i più giovani a sottoporsi ai controlli e a non interrompere la terapia. Bisogna inoltre prestare attenzione all’obesità e al fumo di sigaretta, che oltretutto riduce a risposta al trattamento farmacologico”.*

Sia per l’asma che per la BPCO, malattia polmonare caratterizzata da un’ostruzione cronica delle vie aeree la cui prevalenza (2018) è pari al 3,0% con un trend in crescita se si considera che nel 2009 la prevalenza era pari al 2,7%1, è fondamentale non sottovalutare lo stile di vita per tenere sotto controllo i sintomi.

L’estate è il momento giusto per iniziare una dieta sana, utile a contrastare l’eccesso di peso che complica le condizioni delle vie aeree, e ad aumentare la forza dei muscoli respiratori. Via libera quindi ai cibi che riducono la risposta infiammatoria dell’organismo come pesce e carni bianche, ricchi in omega 3, frutta, verdura e grassi vegetali; è opportuno, invece, ridurre tendenzialmente l’apporto di carboidrati raffinati, carne rossa e zuccheri che aumentano lo stress ossidativo. Anche l’attività fisica è fondamentale per mantenere la massa muscolare. Chi trascorre le vacanze al mare può dedicarsi al nuoto, che aiuta ad apprendere un maggior controllo del proprio respiro e a migliorare la capacità polmonare.

*“Una dieta equilibrata e un'attività aerobica regolare sono preziosi alleati per un buon controllo di asma e BPCO* - afferma Annalisa Frizzelli, Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio presso la Clinica Pneumologica, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma. *Se non si vuole perdere la buona abitudine dello sport all'aria aperta, per la stagione estiva è meglio evitare le ore più calde perché la qualità dell'aria soprattutto in città è peggiore. È bene avere qualche accortezza anche in casa, come igienizzare frequentemente gli ambienti e arieggiare per ridurre la concentrazione di eventuali inquinanti indoor in particolar modo per chi è portatore di asma. Lo stress emotivo può essere fattore scatenante dei sintomi dell'asma, quindi ben vengano le vacanze. Importante è seguire sempre le indicazioni del proprio medico”.*

*“Questo progetto è nato dalla volontà di sostenere quotidianamente i pazienti affetti da asma e BPCO, in particolar modo le persone che, non avendo piena consapevolezza della propria malattia e non sapendo come gestirla, vivono disagi e limitazioni nelle attività di tutti i giorni, che compromettono la qualità della loro vita -* commenta Raffaello Innocenti, Amministratore Delegato di Chiesi Italia. *In linea con i nostri valori di azienda certificata B Corp, “Prendiamo Fiato” è un progetto interamente digitale ideato per rispondere al bisogno dei pazienti di una maggiore conoscenza sulle diverse sfaccettature di asma e BPCO e per sensibilizzare sull’importanza di un adeguato controllo di queste malattie per vivere appieno ogni momento della loro vita”.*

###

Riferimenti Bibliografici

1. Health Search, Istituto di Ricerca della S.I.M.G. (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie). XIII Report. edizione 2020. Sito web: [www.healthsearch.it](http://www.healthsearch.it/)

###

**Chiesi Italia**

Chiesi Italia, la filiale italiana del Gruppo Chiesi, rivolge il suo impegno alle attività di informazione medico scientifica e commercializzazione dei prodotti Chiesi sul territorio italiano. L'organico comprende 571 persone, di queste 121 nella sede di Parma e 450 che rivolgono la propria attività agli attori del sistema sanitario nazionale. Per maggiori informazioni, vi invitiamo a visitare il sito [www.chiesi.it](http://www.chiesi.it).

**Il Gruppo Chiesi**

Con sede a Parma, in Italia, Chiesi è un gruppo internazionale orientato alla ricerca con oltre 85 anni di esperienza, presente in 30 Paesi, impiega oltre 6.000 persone (Gruppo Chiesi). Per realizzare la propria missione di migliorare la qualità di vita delle persone agendo in maniera responsabile verso la società e l’ambiente, il Gruppo ricerca, sviluppa e commercializza farmaci innovativi in tre aree terapeutiche: AIR (prodotti e servizi in ambito respiratorio, dai neonati agli adulti), RARE (soluzioni innovative e servizi personalizzati per migliorare la qualità di vita dei pazienti con malattie rare e ultra-rare) e CARE (prodotti e servizi a supporto delle cure specialistiche e per la cura e il benessere della persona). La Ricerca e Sviluppo del Gruppo ha sede a Parma e si integra con altri sei importanti centri di ricerca in Francia, Stati Uniti, Canada, Cina, Regno Unito e Svezia, per promuovere i propri programmi preclinici, clinici e regolatori. Chiesi è dal 2019 il più grande gruppo farmaceutico al mondo certificato B Corp. Chiesi Farmaceutici S.p.A. ha, inoltre, modificato nel 2018 il proprio status legale in Società Benefit, concretizzando la volontà di avere un duplice scopo per la creazione di valore condiviso, ovvero generare valore sia per il proprio business che per la società e l’ambiente. Il percorso di certificazione B Corp permette a Chiesi di misurare, secondo standard rigorosi, le proprie performance ambientali e sociali, adottando un piano di miglioramento continuo dei propri impatti su dipendenti, clienti, fornitori, comunità e ambiente. Il movimento globale delle B Corp vede il business come una forza di impatto positivo. Inoltre, in qualità di Società Benefit, Chiesi Farmaceutici S.p.A. è tenuta per legge ad inserire nel proprio statuto obiettivi di beneficio comune e a rendicontare annualmente in maniera trasparente. Il Gruppo si è assunto l’impegno di raggiungere la neutralità carbonica entro la fine del 2035.

Per ulteriori informazioni: [www.chiesi.com](http://www.chiesi.com).

###

**Per ulteriori informazioni**

Monica Pigato

Communication Manager – Chiesi Italia

Email [m.pigato@chiesi.com](mailto:m.pigato@chiesi.com)

Mob. +39 345 4387724

Ufficio stampa Value Relations

Angela Del Giudice

Email [a.delgiudice@vrelations.it](mailto:a.delgiudice@vrelations.it)

Mob. +39 392 6858392

Chiara Farroni

Email [c.farroni@vrelations.it](mailto:c.farroni@vrelations.it)

Mob. +39 331 4997375