

Abbiate cura dei vostri polmoni

La pandemia ha acceso i riflettori su un organo spesso trascurato. Che cosa fare per proteggerlo: inspirare dal naso, non fumare e muoversi anche adesso che si sta in casa. Con piccoli lavori domestici e di giardinaggio

di Letizia Gabaglio

Basta un colpo di tosse, uno starnuto, un affanno momentaneo: un'occlusione passeggera o qualcosa di più grave? Mai come in queste settimane ci siamo preoccupati dei nostri polmoni, di quanto e come riusciamo a respirare. La pandemia ha acceso i riflettori su un organo troppo spesso ignorato, alla cui salute non è destinata sufficiente attenzione. Un errore, se è vero che in Italia le persone con problemi ai polmoni sono un discreto numero: il 5% della popolazione soffre di asma, con punte del 7-8% in età pediatrica, il 10% ha la broncopneumatia cronica ostruttiva (Bpco), solo per citare le malattie più diffuse. Milioni di persone, insomma, con una tendenza in aumento. Per questo la salute dei polmoni, complice l'inquinamento atmosferico, è davvero un'emergenza e non solo in queste settimane. Cosa fare quindi per proteggere organi così preziosi?

Per chi è sano le regole sono semplici: non fumare, tenersi attivi e – se si abita in città - evitare di uscire nelle ore di maggior traffico con più inquinanti nell'aria. C'è però un'altra indicazione, semplice ed efficace: respirare il più possibile con il naso. «È un'abitudine sottovalutata, ma estremamente importante. Se respiriamo con il naso l'aria arriva ai polmoni nelle condizioni di temperatura e umidità ottimali», spiega Giuseppe Insalaco, primo ricercatore dell'Istituto per la ricerca e l'innovazione biomedica del Cnr e membro dell'Associazione italiana pneumologi ospedalieri (Aipo). «Le vie aeree sono ricoperte da un film con secrezioni di muco, se l'aria con cui entrano in contatto è troppo secca le secrezioni sono meno fluide e generano un ostacolo meccanico alla respirazione. Se usiamo la bocca per respirare, l'aria arriva ai polmoni meno umida e più fredda, mentre quella che passa dal naso è più calda e più umida», continua Insalaco. E soprattutto più pulita, visto che naso e seni paranasali hanno anche un'altra importante funzione: quella di trattenere le impurità.

A volte però anche uno stile di vita sano non basta a preservarci da fiato corto o difficoltà respiratorie. In questo caso il primo consiglio è eseguire una spirometria. «È un esame molto semplice e ci dà un'indicazione importante della salute dei polmoni – dice ancora Insalaco – i soggetti con asma o Bpco, quelli che chiamiamo soggetti ostruiti, non riescono a eliminare completamente l'aria, a causa del restringimento delle vie aeree. L'aria resta insomma intrappolata nei polmoni e l'esame lo rivela».

Per chi ha l'asma la prevenzione può essere solo secondaria, mirata cioè a non peggiorare la situazione e incorrere in crisi gravi. «Le persone che devono fare maggiore attenzione sono quelle al momento asintomatiche e che spesso tendono a non considerarsi malate – spiega Antonino Musarra, past president Associazione allergologi immunologi italiani territoriali e ospedalieri (Aaiito) – al contrario l'infiammazione bronchiale in questi pazienti è sempre presente, anche se in forma lieve, e può aggravarsi rapidamente». Per loro, quindi, come per i pazienti con Bpco il consiglio è di non interrompere assolutamente la terapia. Tanto più in queste settimane, perché il coronavirus colpisce proprio le cellule polmonari e lo fa

scatenando una fortissima infiammazione che in questi pazienti si andrebbe ad aggiungere a quella già presente e non tenuta sotto controllo. Aderenza stretta dunque, accompagnata a una maggiore attenzione a non impigrirsi troppo. L'attività fisica, anche in chi ha qualche problema, è infatti sempre indicata, anche in questi giorni. «Chi ha svolto un programma di riabilitazione polmonare in precedenza potrà riprendere alcuni esercizi assegnati, gli altri possono fare delle micro passeggiate in casa o, per chi può, un po' di cyclette», consiglia Marta Lazzeri, presidente dell'Associazione fisioterapisti respiratori (Arir). I polmoni vanno allenati sempre, anche poco. «Non è tempo di stare seduti in poltrona tutto il giorno. E questo vale per tutti. Possiamo impegnarci nelle pulizie domestiche, con un po' di giardinaggio, ballando. Ognuno secondo le proprie possibilità», conclude Lazzeri. Chissà che alla fine non avremmo imparato a prenderci cura dei nostri polmoni.

©RIPRODUZIONE RISERVATA