

## Vivere una vita attiva con la BPCO

Mantenersi attivi quando si è affetti da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) può essere rischioso, poiché respirare richiede un'energia e uno sforzo superiori alla norma.

Questa scheda informativa è destinata a coloro che sono affetti da BPCO, ai loro familiari e a chi li assiste. Spiega perché l'attività fisica è compromessa dalla malattia, perché è importante mantenersi attivi, e come condurre una vita attiva con la BPCO.

### Che cos'è la BPCO?

BPCO è la definizione generalmente attribuita a patologie come l'enfisema e la bronchite cronica, che provocano una chiusura o un restringimento permanente delle vie aeree.

La malattia compromette principalmente i polmoni e la funzione respiratoria, ma può anche interessare i muscoli, il cuore, le ossa e, tra le altre cose, anche l'umore.

Il fumo di sigaretta è la causa più comune di BPCO in Europa, ma vi sono anche altri fattori che possono causare la malattia. Tra questi vi sono l'inquinamento atmosferico e in ambienti chiusi, polveri e sostanze chimiche presenti sul posto di lavoro e malattie già pre-esistenti come l'asma cronico.

I sintomi tendono a peggiorare col tempo e, nello svolgere attività quotidiane come salire le scale, fare la spesa o fare una doccia, si può avvertire la necessità di rallentare. Talvolta si può avere la sensazione di non essere in grado di compiere queste azioni. Mantenersi attivi può aiutare a gestirle meglio e a sentirsi meglio in generale.



©iStockphoto.com/Bloodstone

### Sintomi frequenti:

- Mancanza di fiato (dispnea) durante l'attività fisica
- Tosse cronica
- Oppressione al torace
- Sibilo respiratorio

### Perché è importante l'attività fisica?

- L'attività fisica aiuta tutti a mantenersi in forma e in buona salute.
- Se si è in forma, respirare è più facile e torna più velocemente a livelli normali dopo uno sforzo.
- Più si è in forma, più facili risulteranno le attività quotidiane nonostante le difficoltà respiratorie
- Mantenersi in forma e attivi aiuta a preservare la salute per il futuro.

### Quali sono gli effetti della BPCO?

Uno dei primi sintomi della BPCO è la sensazione di non riuscire a svolgere le attività con la stessa facilità di sempre. Può accadere di doversi fermare per riprendere fiato a metà delle scale, oppure di doversi riposare durante una passeggiata.

I sintomi della dispnea e della stanchezza tendono a peggiorare nel tempo, anche se molti pazienti riscontrano un andamento variabile della malattia nel corso dei giorni. Un giorno può risultare facile gestire la dispnea, altri giorni questa può impedire lo svolgimento di qualunque attività. Oppure può accadere di svegliarsi al mattino molto affaticati, ma poi che i sintomi migliorino nel pomeriggio.

“Provvedo ancora alle faccende domestiche, ma ho imparato a farle lentamente e a distribuire i vari compiti su più giorni. La gente spesso non capisce perché non si è più attivi. Io ho imparato a dosare le mie forze, per poter fare di più. Preferisco camminare e fare cose che mi piacciono davvero. Bisogna rimanere attivi il più a lungo possibile” (Une personne atteinte de BPCO).



©iStockphoto.com/Imagecgm1

La BPCO colpisce le persone in vari modi, a seconda della gravità della malattia. Se la condizione è lieve o moderata, può accadere che camminare, svolgere attività fisica, fare la spesa e altre attività del tempo libero inizino a risultare più difficili. Se la condizione è più seria, si può rimanere senza fiato svolgendo attività come vestirsi, fare il bagno o persino pettinarsi.

Come altre malattie croniche che compromettono le normali attività quotidiane, la BPCO può provocare disturbi emotivi. Depressione, tristezza, la sensazione di perdere il controllo, crisi di ansia e di panico sono tutti effetti collaterali emotivi frequenti della BPCO.

La BPCO può avere anche un impatto relazionale poiché in molti casi si comincia a sentirsi dipendenti da altri per lo svolgimento delle faccende domestiche, oppure soli se uscire diventa problematico. Talvolta la dispnea desta preoccupazione durante l'attività sessuale. Sentirsi mancare l'aria può creare allarme e spesso riduce il desiderio sessuale e il piacere. È importante non provare imbarazzo e parlare delle proprie preoccupazioni con il medico, con l'infermiera o il fisioterapista.

## Che cosa si può fare?

Oltre a sottoporsi alle normali terapie, si può ridurre la dispnea svolgendo esercizio fisico e rinforzando i muscoli, in modo da farli lavorare meglio. Sentirsi mancare l'aria durante lo sforzo può spaventare e indurre ad evitare l'attività fisica, pensando di restare senza fiato.

Ma con l'inattività si perde la forma, i muscoli perdono di tonicità, cioè si indeboliscono, rendendo l'esercizio fisico ancora più difficile. Ciò farà sì che si debba respirare ancora di più, il che renderà difficile anche le attività più semplici. Può risultarne compromesso anche l'umore e si può giungere alla depressione.

Questo circolo vizioso può essere interrotto prima che si inneschi, se si resta attivi. Se si mantiene la propria attività fisica, i polmoni e i muscoli funzioneranno nel modo migliore possibile e il peggioramento delle condizioni generali di salute sarà molto più lento. Oltre ai benefici per la salute generale, l'attività fisica contribuirà a ridurre la dispnea durante lo sforzo, a ridurre la stanchezza alle gambe, ad aumentare i livelli di energia, la forza muscolare, a rinforzare il sistema immunitario e a migliorare l'autostima e l'umore.

## Mantenersi attivi in funzione del livello di dispnea

Se ci sente regolarmente a corto di fiato, consultare il medico per capirne la ragione. I suggerimenti seguenti dovrebbero aiutare chi è affetto da BPCO a gestire la dispnea durante l'esercizio fisico:

Livello di dispnea	Come mantenersi attivi
Non disturbato dalla dispnea tranne che in caso di sforzo importante	<ul style="list-style-type: none"><li>Mantenere un programma di attività regolare che comprenda 30 minuti di esercizio moderato, almeno 5 giorni alla settimana (es. camminando a passo veloce)</li><li>Concedersi un tempo sufficiente per la ripresa dopo lo sforzo</li></ul>
Dispnea quando si cammina in fretta o si sale su una leggera pendenza	<ul style="list-style-type: none"><li>Programmare le attività con sufficiente anticipo, in modo da non doversi affrettare troppo</li><li>Se si ha fretta, non farsi prendere dal panico, perché peggiorerebbe la dispnea. Continuare a camminare a passo regolare, nel modo migliore possibile</li><li>Prendere in considerazione l'uso dell'inalatore fornito dal medico, quando si avvertono i sintomi</li></ul>

<p>La dispnea lo fa camminare più lentamente dei compagni in piano o lo costringe a fermarsi per respirare quando cammina al proprio passo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• È normale sentirsi mancare il fiato. Una dispnea moderata non comporta alcun pericolo e significa solo che si sta svolgendo un buon esercizio fisico</li> <li>• Eseguire respiri profondi e lenti piuttosto che in rapida successione e superficiali</li> <li>• Fare una pausa, se necessario, e prendere in considerazione l'uso dell'inalatore</li> </ul>
<p>Si ferma per respirare dopo circa 100 m o dopo pochi minuti in piano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inserire molte pause nell'attività</li> <li>• Raggiungere il proprio obiettivo seguendo i propri tempi</li> <li>• È normale sentirsi mancare il fiato</li> <li>• Consultare uno specialista che si occupi di BPCO ed esercizio fisico (ad es. un fisioterapista) per capire quali esercizi si possono ancora svolgere per mantenere la propria condizione fisica</li> </ul>
<p>Dispnea talmente forte da impedirgli di uscire, o che si manifesta nel vestirsi o nello svestirsi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Affrontare una cosa alla volta</li> <li>• Sentirsi senza fiato spaventa, ma non è dannoso. La respirazione dovrebbe tornare normale dopo pochi minuti di riposo.</li> <li>• Cercare di distrarsi per distogliere la mente dalla respirazione per due minuti, finché non si riprende fiato</li> <li>• Continuare il più possibile a svolgere le semplici attività quotidiane</li> </ul>

Uno dei modi più semplici di controllare la dispnea è quello di respirare a labbra socchiuse, come se si stesse fischiando. Inspirando profondamente dal naso ed espirando dalle labbra socchiuse, le vie aeree rimangono aperte più a lungo, il che aiuta a riprendere un ritmo di respirazione regolare. A seconda della gravità dei sintomi, e da come si preferisce svolgere attività fisica, per restare attivi si possono svolgere attività che spaziano dalle semplici faccende domestiche a sessioni di esercizio più strutturate. Un fisioterapista potrà aiutare a programmare le attività più consone al caso.

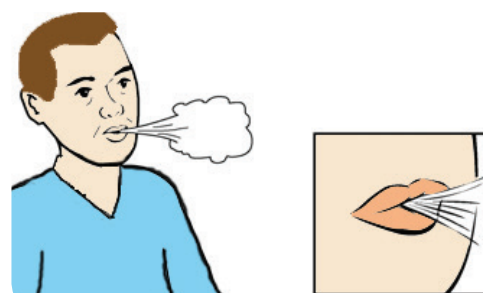


Image adapted © The Ohio State University Medical Center

Si possono provare a inserire varie attività nella routine quotidiana, per mantenere il livello di forma:

- giardinaggio
- salire e scendere le scale
- scendere dall'autobus una fermata prima, o fare una breve passeggiata
- nuoto leggero
- esercizi di mantenimento

Se si vuole migliorare la propria forma, si possono frequentare programmi di allenamento guidati da specialisti, o programmi di riabilitazione respiratoria. La riabilitazione polmonare include esercizi organizzati e attività educative di gruppo sui polmoni e su come mantenersi in salute. Può essere utile se non si è abituati a svolgere attività fisica e si desidera progredire gradualmente con i livelli di esercizio. Può contribuire anche a migliorare la fiducia in se stessi e la capacità di gestire la propria malattia.

Via via che la forma migliora, si può beneficiare di sessioni e corsi strutturati come l'aerobica in acqua, lo yoga e la danza. Consultare il medico, l'infermiera o il fisioterapista per sapere quale attività è la più adatta al proprio caso e quali sono i programmi disponibili nella zona di residenza.

# Schede informative sul respiro

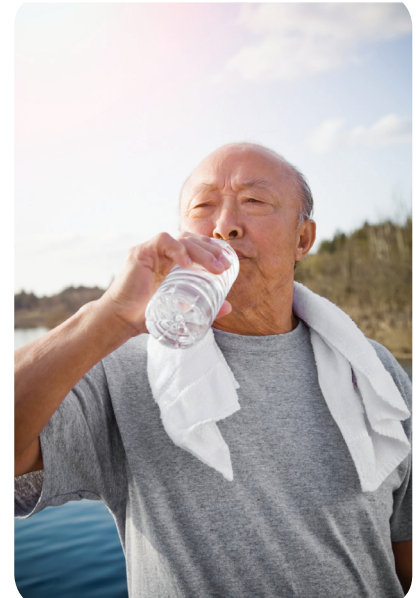
www.europeanlung.org

Da non dimenticare:

- eseguire il riscaldamento e, dopo l'esercizio, il recupero
- portare con sé sempre dell'acqua, da bere prima, durante e dopo l'esercizio
- tenere i medicinali a portata di mano
- non sforzarsi oltre i limiti
- respirare a labbra socchiuse

Interrompere l'attività se si prova una di queste sensazioni:

- oppressione al torace
- vertigini o malessere
- umidità o freddo
- sibilo crescente nel respirare
- dolori articolari o muscolari
- stanchezza anomala



©iStockphoto.com/arekmalang

## Domande frequenti (FAQ)

- Sentirsi mancare il fiato è pericoloso?

La dispnea può provocare ansia, ma l'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria è normale durante lo sforzo, e non è pericoloso. La respirazione dovrebbe tornare normale, una volta interrotta l'attività. Se ciò non avviene, consultare il medico. Se si prova dispnea più spesso rispetto ad altri coetanei durante lo sforzo, consultare il medico e chiedere consiglio. Il medico può indicare la frequenza cardiaca raccomandata per l'allenamento, ovvero il numero di battiti al minuto da raggiungere durante lo sforzo. Esistono spesso soluzioni semplici che possono rendere più confortevoli le attività fisiche.

- L'ossigeno aiuterebbe?

I medici somministrano ossigeno basandosi sui livelli di ossigeno rilevati nel sangue, non sul livello di dispnea. Può succedere di sentirsi mancare il fiato, ma che i livelli di ossigeno nel sangue siano sufficienti e, viceversa: vi sono persone che possono aver bisogno di ossigeno pur non avendo difficoltà respiratorie. Se l'ossigeno nel sangue scende al di sotto del livello critico, il medico può prescrivere l'ossigeno.

- Quando devo consultare il medico?

Inizialmente occorre consultare il medico per capire perché manca il fiato durante l'esercizio e quale tipo di esercizio è adatto al proprio caso. Occorre consultare il medico anche quando la respirazione peggiora improvvisamente durante lo sforzo, o non torna normale una volta interrotto l'esercizio.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

La ELF è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS), con l'obiettivo di riunire pazienti, pubblico e professionisti della salute respiratoria per apportare contributi positivi alla medicina respiratoria. La ELF si dedica alla salute respiratoria in Europa e riunisce i principali esperti europei del settore per fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie polmonari.