

Cos'è l'asma?

L'asma è una malattia polmonare cronica caratterizzata da sintomi respiratori ricorrenti come la mancanza di respiro, il respiro sibilante, l'oppressione toracica e la tosse. Durante la normale respirazione, l'aria entra ed esce liberamente dai polmoni ma quando l'asma non è sotto controllo, le vie aeree si infiammano e diventano eccessivamente sensibili ai cambiamenti ambientali che possono scatenare facilmente un'attacco d'asma. Durante l'attacco, la mucosa delle vie aeree si gonfia, i muscoli intorno alle vie aeree si contraggono ed il muco blocca le vie aeree più piccole nei polmoni, rendendo difficoltosa la respirazione.

I sintomi di asma variano di ora in ora, di giorno in giorno, di settimana in settimana e nei mesi. L'asma peggiora di solito alla notte e nelle prime ore del mattino. La gravità dell'asma inoltre varia da individuo a individuo.

Anche se dall'asma non si può guarire, può essere trattata efficacemente. La ricerca dimostra che con il trattamento adeguato, quasi tutti i pazienti di asma possono realizzare e mantenere un buon controllo dell'asma, e possono dunque frequentare normalmente la scuola, il lavoro ed avere un normale stile di vita.

Che cosa è il controllo dell'asma e come avviene?

L'asma è considerata sotto controllo quando il paziente:

- Non ha (o ha minimi) sintomi
- Non si sveglia durante la notte a causa dell'asma
- Non ha (o ha minima) necessità di usare farmaci broncodilatatori a rapida azione.
- Non deve ricorrere al pronto soccorso.
- E' capace di svolgere una normale attività fisica
- Ha una funzionalità polmonare normale (PEF e FEV₁)

L'obiettivo del trattamento dell'asma è di raggiungere e mantenere il controllo della malattia. Per raggiungere il controllo, il paziente deve utilizzare farmaci efficaci per la cura dell'asma, essere informato su come prendere i farmaci, come evitare i fattori di rischio o i fattori scatenanti che peggiorano la sua asma, e deve sapere cosa fare se i sintomi peggiorano.

La maggior parte degli asmatici ha bisogno di due tipi di farmaci: farmaci per la terapia di fondo (particolarmente antinfiammatori quali i glucocorticoidi inalatori) che devono essere presi ogni giorno per un lungo periodo per prevenire la comparsa di crisi asmatiche, e farmaci per il sollievo dei sintomi (broncodilatatori a rapida azione) che devono essere sempre a portata di mano per risolvere gli attacchi e per dare rapido sollievo dei sintomi.

Quante persone sono affette da asma?

Secondo una stima del *Global Burden of Asthma Report 2004* sulla prevalenza e l'impatto dell'asma nel mondo, circa 300 milioni di persone sono affette da asma. L'asma si manifesta in persone di ogni etnia, livello socioeconomico ed età, e spesso si manifesta già durante l'infanzia. Nonostante i trattamenti disponibili l'asma è la malattia cronica che più di frequente causa assenze dalla scuola. Il *Global Burden of Asthma Report*, che è stato redatto da GINA (Global Initiative for Asthma) per la Giornata Mondiale dell'Asma 2004, dimostra che molti pazienti asmatici nel mondo non raggiungono il controllo della malattia. In alcune zone, quali il Medio Oriente e gli Stati Baltici, l'asma è sottodiagnosticata e molte persone con i sintomi di asma non sanno di avere la malattia.

Altrove, come nell'Asia ed il Pakistan centrale, vi è una scarsa conoscenza della malattia ed un trattamento inappropriato. In alcune zone è il costo delle terapie che limita l'accesso dei pazienti ai farmaci, ma anche nelle zone quali Europa occidentale e America del Nord l'asma è sottotrattata o la terapia interrotta prematuramente rispetto a quanto suggerito dalle linee guida GINA.

Il rapporto, che è disponibile su www.ginasthma.org, inoltre documenta che la prevalenza di asma sta aumentando nel mondo intero, e che l'aumento è legato all'adozione di stili di vita occidentali. Inoltre si stima che entro il 2025 nel mondo ci sarà un incremento di 100 milioni di persone che soffrono d'asma.

Che cosa causa l'asma?

Le cause non sono ancora completamente note e il rapido aumento della prevalenza di asma nel mondo è uno dei misteri più grandi nella medicina moderna. Dieci anni fa, gli scienziati pensavano che lo scarico dei motori diesel e altre sostanze inquinanti potevano essere la causa dell'asma, ma oggi si ritiene che lo scenario sia più complesso. Molti scienziati stanno valutando il ruolo rappresentato dai fattori genetici nel causare l'asma e come il sistema immunitario si sviluppa nella prima parte della vita.

Le cause degli attacchi d'asma invece sono più conosciute. Gli asmatici hanno un'inflammatione cronica nei loro polmoni che chiude le vie aeree più facilmente di quelle delle persone senza asma in risposta ad una varietà di fattori. I fattori che possono scatenare un attacco d'asma (chiamati "triggers") includono gli allergeni inalati (quali gli acari della polvere, il polline e gli allergeni del cane e del gatto), il fumo di tabacco, l'inquinamento atmosferico, l'esercizio fisico le emozioni forti (come il pianto o la risata), gli irritanti chimici e determinati farmaci (aspirina e betabloccanti). Ogni asmatico reagisce in modo differente a questi fattori e la loro identificazione e come evitarli è importante nel controllo della propria malattia.

La diagnosi dell'asma

Un'anamnesi attenta, un esame fisico e le prove di funzionalità polmonare forniscono le informazioni necessarie per diagnosticare l'asma. La misura della funzione polmonare è utile sia per la diagnosi di asma che per verificare il corso della malattia nonché l'efficacia della terapia nel controllarla. Tali prove includono la spirometria, che fornisce una valutazione della limitazione del flusso d'aria ed il Picco di flusso (PEF) che misura la velocità massima con cui l'aria può uscire dai polmoni. La spirometria è effettuata in un laboratorio attrezzato mentre il Picco di Flusso può essere misurato anche a domicilio con strumenti portatili. Il PEF fornisce alla maggior parte dei pazienti e ai loro famigliari un metodo efficace per controllare la loro malattia e per valutare la loro risposta alla terapia.

Per saperne di più

Ulteriori informazioni sull'asma e su un programma efficace per la gestione dell'asma possono essere trovati nei documenti GINA disponibili a www.ginasma.it