



UN SALTO NEL BLU NEWS

Tutto quello che vorresti sapere sul nuoto ...e non solo!

PISCINE COMUNALI

CENTRO SPORTIVO LEGNAGO
ASQUA 2001



acquamarina

Allergie: pronti a curarvi bene?

ASMATICI IL NUOTO FA PER VOI

TUFFO DI PARTENZA

PARTENZA NEL DORSO

Allergie: pronti a curarvi bene?

di Elena Meli

RAFFREDDORE Quello di natura allergica, che presto tornerà ad essere problema per molti, è spesso trascurato. E invece va trattato con attenzione, sia perché i disturbi peggiorano la vita, sia perché può aprire la strada ad altri problemi

poi» conferma Giorgio Walter Canonica docente di broncopneumologia deU'Università di Genova. «Curare bene la rinite può significare dimezzare l'incidenza dell'asma». A dare un filo conduttore alle terapie anti-rinite hanno pen

Naso che cola, starnuti, prurito alle narici.

«La rinite allergica viene spesso considerata una malattia secondaria, che non implica un vero peggioramento della qualità della vita. Tutt'altro: starnuti e naso chiuso costringono a stare a casa da scuola e dal lavoro, riducendo l'efficienza scolastica e lavorativa del 30-40%»: lo sottolinea, sulle pagine del Journal of Pediatric Otorhinolaryngology, un esperto del Royal National Hospital di Londra. E sottovalutare la rinite allergica porta a non curarla abbastanza: secondo i dati raccolti oltremarica, il 34% delle riniti stagionali e il 17% delle riniti perenni non vengono trattati in modo adeguato.

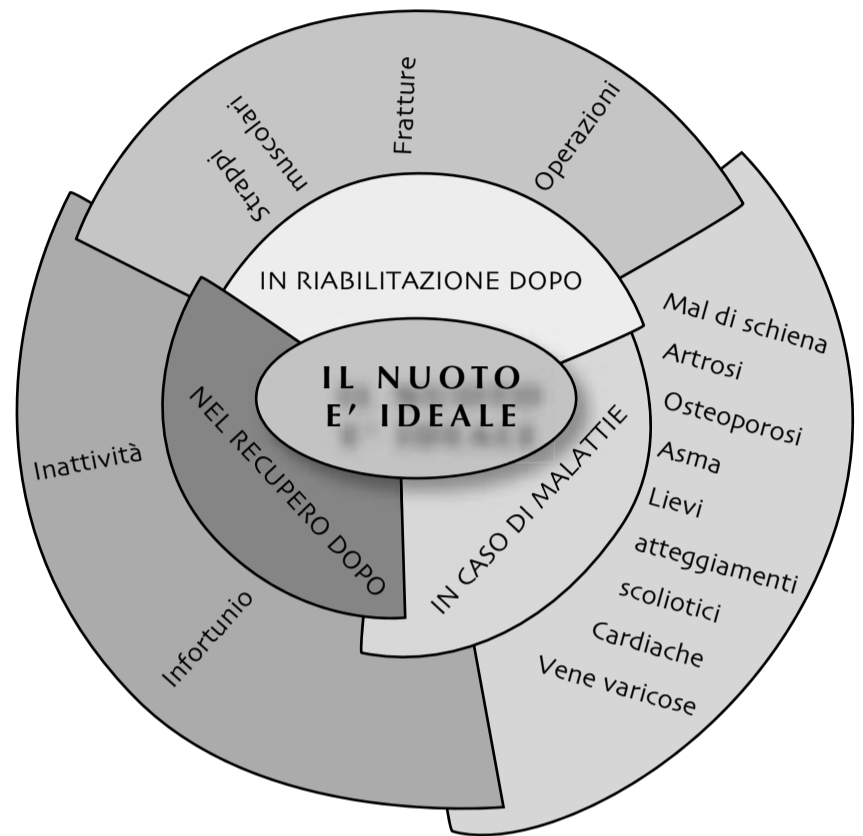
Asma in agguato

Poche cure, tanti guai: le riniti trascurate aprono la strada a sinusiti, faringiti, otiti, disturbi del sonno e asma.

«L'80% degli asmatici soffre di rinite, e il 50% di chi è affetto da "raffreddore allergico" va incontro all'asma, prima o

sato pochi mesi fa le linee guida europee ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma): semplici e chiare, spiegano passo per passo come intervenire. Se fossero rispettate, «sarebbero un ottimo strumento per migliorare la vita di chi soffre di rinite» sostiene lo studio infese.

«Anche se sono una "traccia" molto utile, è bene non considerare le linee guida come tavole della legge, e curare ogni paziente in base alle personali necessità» commenta però Canonica. «Detto questo, una buona cura è fondamentale per ridurre i fastidi, ma soprattutto per evitare la comparsa o l'aggravamento dell'infiammazione delle vie aeree. Perché è proprio l'infiammazione che, col tempo, porta alla diminuzione della funzionalità respiratoria». Per evitare ciò, basta scegliere i farmaci giusti e non sperare di archiviare il problema in quattro e quattr'otto: le cure anti-rinite allergica devono essere protratte a lungo per sortire l'effetto sperato.



ASMATICI IL NUOTO FA PER VOI

C'è un male molto più comune di quello che si possa immaginare, soprattutto fra i bambini

Più si fa sport più aumenta l'asma. Però un corretto piano di allenamento aiuta a combatterla. E tra le attività suggerite ci sono pure la piscina e il mare

Dal 2 al 5 per cento degli adulti e dal 6 al 13 per cento dei bambini soffrono di asma. E con lo sport questa affezione ha sempre avuto qualche problema.

LE CAUSE

Tra i fattori in grado di determinare l'insorgenza di asma bronchiale (esposizione ad allergeni, infezioni delle vie aeree, fattori lavorativi) l'esercizio fisico è fra i più noti e di frequente riscontro.

«L'iperventilazione secondaria all'aumentata richiesta di ossigeno da parte dell'organismo determina una perdita di acqua dalle vie aeree con conseguente ipersmolarità di queste ultime e liberazione cellulare dei mediatori chimici responsabili dei sintomi», spiega Flavio Strinati, medico responsabile dell'area broncopneumologica delle Terme di Tabiano. Secondo alcuni autori potrebbe intervenire anche il brusco

riscaldamento (shock termico) conseguente alla caduta della ventilazione dopo -la-ie dell'esercizio (rewarming). Molto importanti per determinare la reazione asmatica sono anche le condizioni di base delle vie aeree (maggiore o minore reattività) e le condizioni ambientali nelle quali si svolge l'esercizio fisico (temperatura e umidità dell'aria). Le condizioni ideali (meno asmogene) sono quelle con temperature di 20-25 gradi e umidità del 40-55 per cento.

«Un rapido incremento del carico di lavoro favorisce l'insorgenza dell'asma, che può essere prevenuta con la somministrazione di farmaci per via inalatoria continua Strinati. Anche se l'esercizio fisico può agire da stimolo aspecifico proasmogeno, numerosi studi sottolineano l'importanza dell'allenamento individualizzato nel migliorare il decorso di questa affezione, soprattutto attraverso un miglioramento delle prestazioni cardiocircolatorie e ventilatorie».

Fra i vari tipi di esercizio fisico il nuoto, secondo lo specialista di

Tabiano, ha dimostrato di possedere diversi vantaggi rispetto agli sport terrestri (corsa, ciclismo...) e di essere quindi indicato nei soggetti affetti da asma bronchiale.

«È l'attività fisica di prima scelta con la quale il soggetto asmatico può mantenere una forma ottimale».

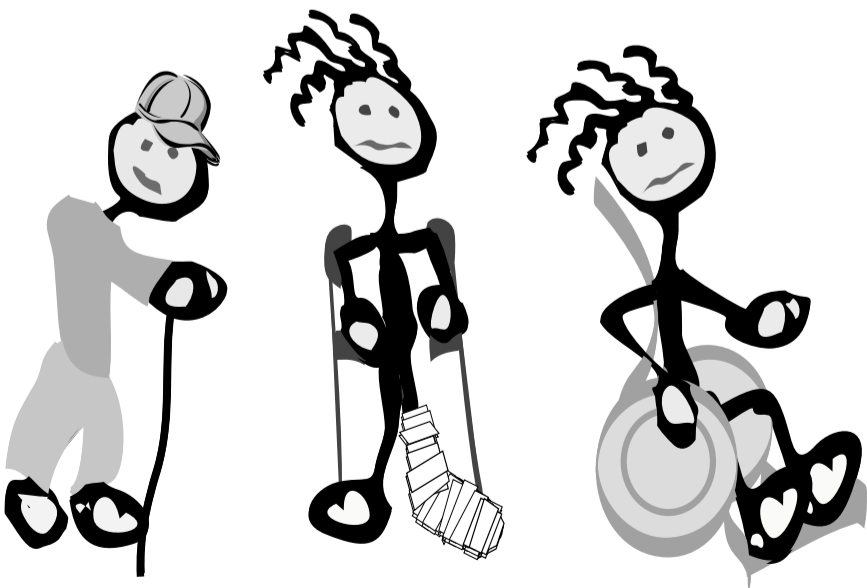
Sono state avanzate diverse ipotesi sui meccanismi che determinano questa minore asmogenicità, anche se nessuna di queste sia stata sufficientemente provata.

1) Lo schema ventilatorio obbligato del nuoto, per lo più anaerobico, determinerebbe un basso livello di ventilazione/minuto con aumento della PCO2 alveolare, che attraverso un effetto broncodilatante e vasodilatante potrebbe prevenire le crisi asmatiche.

2) L'alta umidità dell'aria inspirata potrebbe prevenire la disidratazione delle vie aeree.

3) La posizione distesa favorirebbe minore asmogenicità.

4) L'immersione in acqua favorirebbe una minore asmogenicità.



Concessione: "La Gazzetta dello Sportivo" inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport"
Un salto nel blu news lo puoi trovare nelle piscine di:

Oderzo
Codroipo
Latisana
Portogruaro
Treviso
Cittadella

Rosà
Stra
Vigona
Ascoli Piceno
Padova - Padovanuoto

Padova - Team 2001
Rovereto
Trieste
Piove di Sacco
Legnago

SCATTANTI COME UNA MOLLA

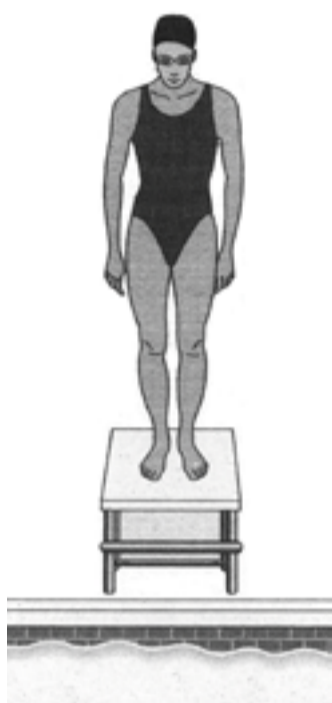
Il tuffo di partenza può essere decisivo. Piedi divaricati e paralleli, alluce che "prende" il bordo del blocco, mani attaccate, corpo teso e...

TUFFO DI PARTENZA

1 PARTENZA

State in piedi dietro il blocco; al segnale dell'arbitro salitevi sopra.

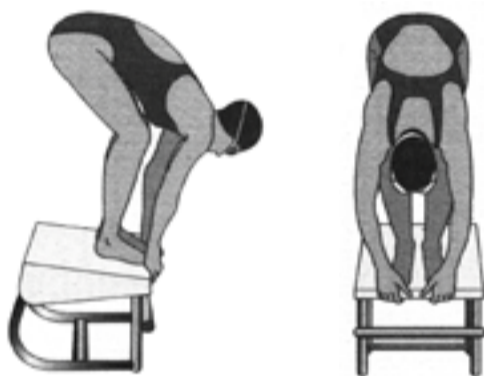
Le mani possono essere davanti ai piedi o di fianco; scegliere la posizione che vi è più comoda.



2 POSIZIONE

Al segnale "Ai vostri posti" fate un passo avanti e assumete la posizione di partenza. Dovete restare assolutamente immobili in questa fase; il più piccolo movimento potrebbe farvi squalificare.

Dovreste sentirvi tesi come una molla pronta a scattare.



3 IN VOLO AL VIA

Al segnale "Via" spingete con forza sulla parte anteriore del blocco con le mani e lanciatevi in avanti nel tuffo. Sollevate le anche inarcando il corpo, in modo da entrare riducendo al minimo gli spruzzi. La partenza con presa delle mani al blocco è molto efficace, perché il movimento è in avanti, mentre nel tuffo con le braccia libere vi è un movimento di spinta all'indietro.



PARTENZA NEL DORSO

1 RACCOLTI

Al segnale "Ai vostri posti" assumete una posizione raccolta, pronti a scattare indietro come una molla.



3 VIA

Al segnale "Via" sostenete il peso con le braccia e spingete con forza con le gambe e con i piedi.

La tecnica illustrata permette una partenza veloce, "a molla", nelle gare di dorso, sfruttando la forza delle braccia, come nel tuffo con le mani in presa al blocco. Tenete i piedi più in alto possibile, per una spinta maggiore, ma comunque sotto la superficie dell'acqua. Quando l'effetto della spinta si esaurisce, potete dare due o tre colpi a delfino prima di cominciare la battuta di gambe del dorso: ciò vi assicura una buona partenza.

2 ALL'INDIETRO

Lanciate le braccia all'indietro. Inarcando il corpo acquisirete in profondità e velocità.

