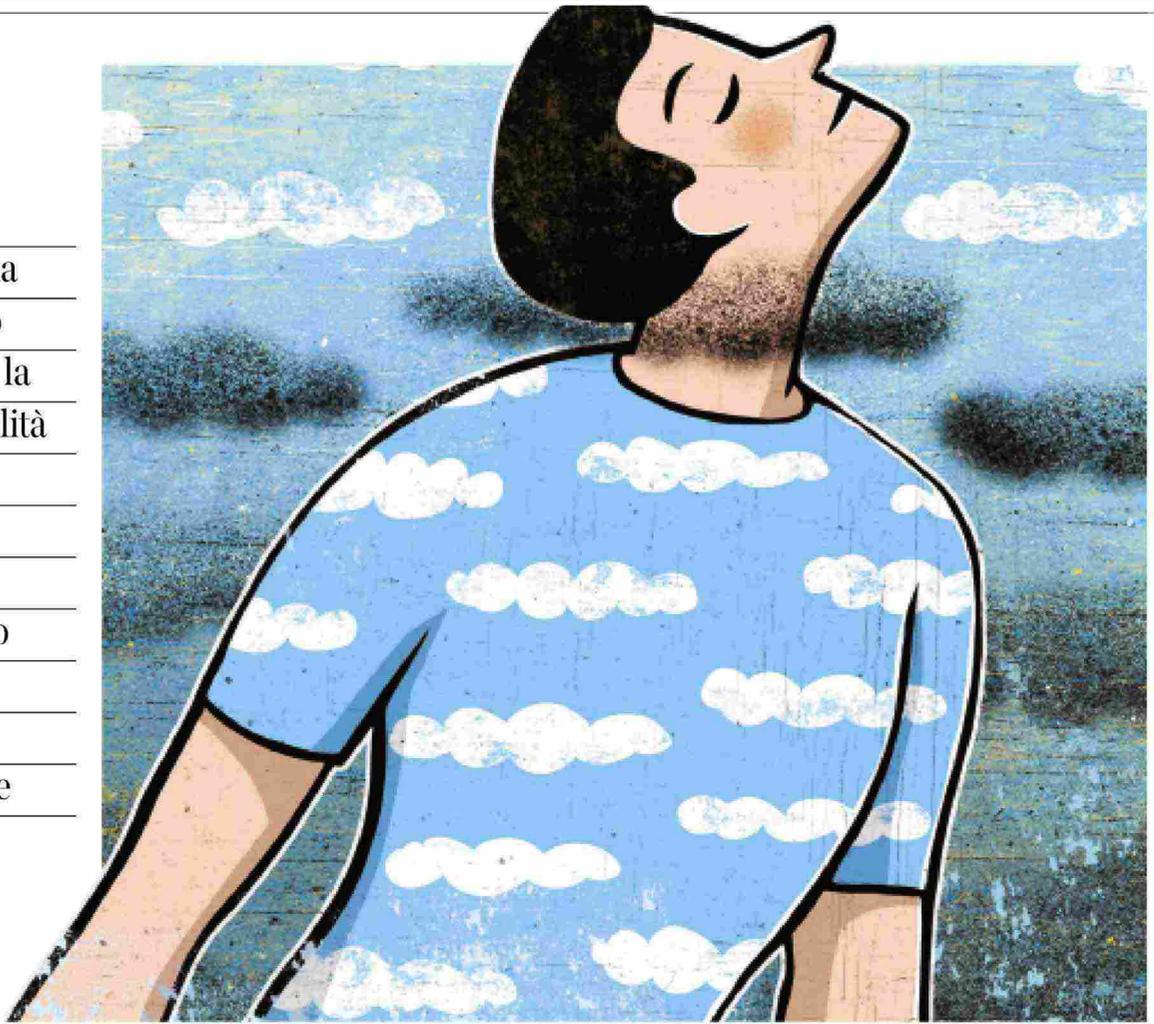


L'epidemia
ci ha fatto
percepire la
vulnerabilità
di questi
organi,
a cui
dobbiamo
dedicare
maggiore
attenzione



Polmoni

ORA SONO SOTTO I RIFLETTORI
MA SAPPIAMO PROTEGGERLI?

Dossier a cura di **Elena Meli**

a pagina **04**

Alla prevenzione di questi organi vitali difficilmente si pensa, ora che l'emergenza da coronavirus li ha portati in evidenza approfittiamone per adottare stili di vita che li mantengano in buone condizioni. Il primo passo è rinunciare alle sigarette ma è molto importante anche preservali dalle infezioni

Diamo respiro ai polmoni

Difendiamoli da fumo, infezioni e inquinamento

di **Elena Meli**

I polmoni sono sotto i riflettori come non mai, ora che sono il bersaglio principale del Covid-19. Di solito non pensiamo spesso a come stanno: respiriamo, senza accorgercene, e tanto basta. Adesso però questi organi sono sotto tiro e così ci ritroviamo a fare respiri profondi per capire se tutto va bene, a chiederci se abbiamo un'infezione al primo colpo di tosse: un'attenzione all'apparato respiratorio che si spera resti anche in futuro, quando l'emergenza sarà passata, perché si può fare molto per mantenere in salute i polmoni e prevenire le malattie che li minacciano.

Le raccomandazioni

La prima raccomandazione? «Non fumare: il fumo di sigaretta è ciò che più danneggia la salute dei polmoni», spiega Francesco Blasi, direttore dell'Unità di pneumologia del Policlinico di Milano e già presidente della Società italiana di pneumologia. «È una delle cause principali di tumore al polmone e di Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva), ed è dannosissimo in gravidanza: le sigarette durante l'attesa hanno un impatto molto negativo sullo sviluppo in utero e rallentano la crescita dell'apparato respiratorio, aumentando il rischio che il figlio sviluppi asma o Bpco da adulto. «Fumare inoltre — interviene Sergio Harari, direttore dell'unità di Pneumologia dell'Ospedale San Giuseppe di Milano, dove è a capo della gestione dell'emergenza Covid-19 — aumenta il pericolo di essere colpiti da infezioni respiratorie di qualunque natura perché danneggia il tessuto bronchiale rendendolo più suscettibile. Per altri coronavirus, come quelli di Mers e Sars, c'è una verosimile sinergia di effetti negativi fra virus e fumo; i dati che abbiamo non permettono ancora di dirlo con certezza per Sars-Cov-2, ma il fumo favorisce in ogni caso le infezioni».

Succede perché i polmoni di chi fuma sono in condizioni peggiori (più infiammati e meno elastici, con gli alveoli, dove avvengono gli scambi di ossigeno fra aria e sangue, dilatati e danneggiati), perciò fanno più fatica a rispondere a un'aggressione, virale o batterica che sia.

Non sono però solo le sigarette a

4°

posto fra le cause di morte in Italia, è quello occupato dai tumori dell'apparato respiratorio

5°

posto fra le cause di morte è quello occupato dalle patologie respiratorie croniche

11,6

milioni i fumatori ancora attivi nel nostro Paese (una persona su cinque)

53%

la copertura della vaccinazione antinfluenzale negli over 65, stagione 2018-2019 (Iss)

15%

i decessi in Europa, in media, causati da malattie respiratorie



far male ai polmoni: pare ormai evidente la correlazione fra smog e danni respiratori.

Qualità dell'aria

Numerosi studi indicano che nelle aree più inquinate cresce il rischio di malattie polmonari. Non solo, come specifica Blasi «C'è una relazione diretta fra picchi di inquinamento ambientale, specie delle concentrazioni di particolato e di biossido di azoto, e aumento degli accessi in Pronto soccorso per crisi respiratorie e ricattizzazioni di asma e Bpco. Altro fattore che mette in pericolo la salute dell'apparato respiratorio è poi l'aver avuto infezioni respiratorie ricorrenti da bambini o in età adulta, perché anche queste aumentano l'infiammazione locale, alla lunga danneggiando i polmoni e favorendo la comparsa di malattie croniche.

Predisposizione

Pure la genetica può avere un ruolo: spesso gli asmatici hanno una familiarità per la malattia e sappiamo che esistono geni predisponenti per la Bpco, ma per le malattie respiratorie più comuni l'ambiente conta molto. In altri termini, chi ha una

L'indagine

Alte percentuali di particolato nei centri focolaio dell'epidemia

Lo smog sulla pianura padana nel mese di febbraio forse non è estraneo all'esplosione dei primi focolai nel lodigiano: lo smog fa male ai polmoni, infatti, ma può anche essere un «trasportatore» per molti contaminanti chimici e biologici. Lo indica un'indagine della Società Italiana di Medicina Ambientale, che ha tracciato l'andamento del particolato e il numero di casi infetti in parallelo, tenendo conto del ritardo dovuto al tempo di incubazione: le curve di espansione dell'infezione hanno mostrato accelerazioni anomale, in coincidenza a distanza di due settimane, con le più elevate concentrazioni di particolato. Queste potrebbero aver contribuito alla diffusione dell'epidemia, accelerandola: l'effetto è più evidente proprio nelle province dei primi focolai.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Danni evidenti

Che il fumo di sigaretta faccia male ai polmoni è un dato di fatto incontrovertibile. In tempi di Covid-19, fa pure peggio: sebbene i dati non siano ancora definitivi, informazioni che arrivano dalla Cina sembrano deporre per un aumento di tre volte del rischio di polmonite grave da coronavirus nei fumatori rispetto ai non fumatori. Al momento del ricovero chi fuma è apparso in condizioni peggiori e come sottolinea

Roberta Pacifici, direttore del Centro nazionale dipendenze e doping dell'Istituto Superiore di Sanità, «Per loro il rischio di aver bisogno di terapia intensiva e ventilazione meccanica è più che doppio. Il dato potrebbe spiegare la differenza di genere nel tasso di letalità, più elevato al maschile in Cina: nel Paese la prevalenza di fumatori supera il 50% fra gli uomini, è meno del 3% nelle donne». I dati si stanno raccogliendo anche per le sigarette elettroniche, ma pure in questo caso non ci sono certezze: su *Scientific American* alcuni esperti hanno spiegato che è probabile che svapare renda più suscettibili a infezioni da Sars-Cov2 più severe, perché anche gli aerosol da e-cig sono associati a una maggiore infiammazione polmonare.

suscettibilità genetica e fuma potrebbe sviluppare una patologia molto prima di altri con la stessa familiarità ma senza questa cattiva abitudine».

Sovrappeso

Anche i chili di troppo sembrano compromettere la capacità respiratoria. Una ricerca pubblicata su *Thorax* ha tracciato per 20 anni la salute di oltre 3600 persone in 12 Paesi dimostrando come prendere peso durante la mezza età comporti un declino più rapido della funzionalità polmonare negli anni a venire.

Chi è ingrassato intorno agli «anta» ha avuto più problemi respiratori in seguito, chi era sovrappeso od obeso e ha perso un po' di chili di troppo ha invece visto rallentare il deterioramento delle condizioni polmonari.

«L'obesità aumenta il rischio di alcune malattie respiratorie ed è strettamente correlata alla sindrome delle apnee ostruttive nel sonno, la mancanza di respiro che a sua volta accresce il pericolo di infarti e ictus— spiega Blasi— il collo voluminoso degli obesi comporta la chiusura della glottide quando si è sdraiati a letto, e il fiato manca. È però

Ci sono vaccini per proteggere gli anziani da pertosse e pneumococco ma sono poco utilizzati

vero che anche la malnutrizione e il sottopeso eccessivo sono fattori di rischio per la salute polmonare, soprattutto perché cresce la probabilità di infezioni respiratorie e quindi di malattie croniche».

Prevenire le polmoniti

Per proteggere il respiro quindi attenzione anche alle infezioni. Che si potrebbero prevenire con i vaccini, ma in pochi ci pensano.

«Abbiamo vaccini molto utili ed efficaci contro l'influenza stagionale e lo pneumococco che sono raccomandati agli over 65, a chi ha già una malattia respiratoria cronica e ai pazienti con patologie cardiovascolari o diabete», dice Blasi. «Eppure anche i pazienti che hanno già patologie respiratorie, e quindi rischiano crisi gravi in caso di infezione, non si vaccinano: meno del 20 per cento dei pazienti con Bpco per esempio si sottopone all'anti-pneumococcica, che potrebbe prevenire il 40 per cento delle polmoniti. Eppure in questi pazienti la mortalità in caso di polmonite è del 20-30 per cento più alta rispetto a chi non ha malattie respiratorie. Un altro vaccino utile per la salute polmonare ma ignorato da tutti è infine l'anti-pertosse: la protezione garantita con le somministrazioni durante l'infanzia non dura a vita e fra i 40 e i 50 anni dovremmo fare un richiamo per essere sicuri di non ammalarci negli anni a venire, ma quasi nessuno se lo ricorda».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I segnali d'allarme

Tosse al risveglio

La tosse persistente, specialmente se si presenta al mattino al risveglio, è indicativa di un possibile problema polmonare cronico

Catarro

Quando si associa alla tosse, è un altro segno che siamo in presenza di una difficoltà polmonare, che non deve essere sottovalutata

Respiro sibilante

Se quando si respira si produce il suono vuol dire che l'aria non passa bene attraverso i bronchi e può essere indicativo di una malattia cronica come l'asma

Affanno

Se manca il fiato quando si salgono le scale o facendo sforzi che prima non davano pensiero, oppure rispetto ai coetanei, è bene valutare la funzione respiratoria

I test

Spirometria semplice

È il primo passo per misurare la funzionalità polmonare; quella di base misura l'aria che si espira in un secondo col massimo sforzo e quanta aria si inspira ed espira al massimo, senza limiti di tempo

Spirometria completa

Si fa in caso di anomalie del test semplice e misura anche la quota di aria che resta nei polmoni dopo l'espirazione massima, indicativa del grado di enfisema ovvero della compromissione degli alveoli polmonari

Diagnostica per immagini

Radiografie e Tac del torace sono un ulteriore livello di indagine, da eseguire per capire quali sono le cause dei deficit respiratori osservati con la spirometria

Broncoscopia

Con uno strumento flessibile che ha in cima una telecamera si entra nelle vie aeree per valutarle e capire la causa specifica dei problemi; è un esame di secondo livello

7%

i ricoveri causati da malattie respiratorie

2%

i ricoveri per polmonite (dati pre-Covid)