

ASMA ZERO

Insieme è possibile

GUIDA TASCABILE
PER I PAZIENTI CON ASMA
E I LORO FAMILIARI

PROMOSSO DA



IN COLLABORAZIONE CON





Indice

Qualche definizione... e qualche numero	4
Che cosa succede durante un attacco d'asma	6
I sintomi più comuni	7
Attenzione ai trigger!	8
Quando il tipo di asma è grave	9
Il carico di malattia	10
L'importanza della gestione corretta	12
Le classi di farmaci per la gestione dell'asma	13
L'abuso non è un buon segno	14
Un rischio che può essere ridotto	15
Per ASMA ZERO anche lo stile di vita conta	16
E se l'asma è fuori controllo?	17
ASMA ZERO: insieme è possibile	18

Con l'intento di fornire informazioni di carattere generale, questa guida riporta in sintesi alcuni argomenti di base e fornisce consigli che possono risultare utili ai pazienti e ai loro familiari. Non intende in alcun modo sostituirsi al medico, che rimane la figura di riferimento fondamentale, sia in fase di diagnosi sia durante il trattamento.

È al medico che ci si deve sempre rivolgere con fiducia per avere le informazioni necessarie a gestire al meglio la propria malattia.

L'asma è una patologia molto diffusa.

Se non adeguatamente gestita, può impattare, a volte anche in modo pesante, sulla vita di chi ne è affetto.

Oggi, però, ci sono le condizioni per puntare a
VIVERE OGNI GIORNO CON ASMA ZERO.

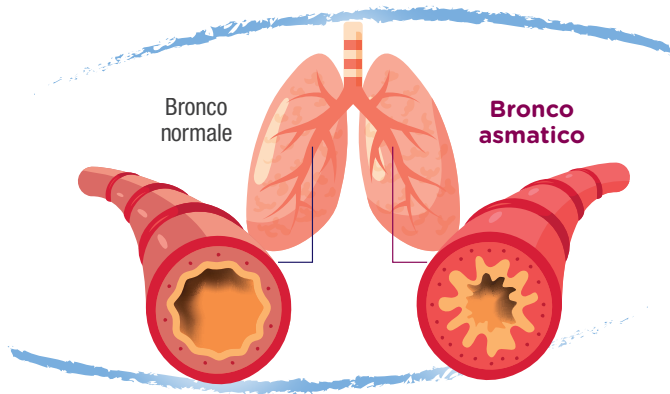
Le conoscenze e i trattamenti disponibili possono infatti permettere, in molti casi, di ridurre notevolmente l'impatto della malattia, di prevenirne le riacutizzazioni e di controllarne il decorso. Perché ciò possa accadere, è innanzitutto importante che le persone con asma stringano con fiducia un'alleanza con i loro medici per:

- **AZZERARE I DUBBI** sulla malattia, conoscendola a fondo per affrontarla al meglio;
- **AZZERARE LE PREOCCUPAZIONI** per il proprio stato di salute, seguendo i consigli e le prescrizioni ricevute;
- **AZZERARE LE SCUSE** per non prendersi davvero cura di sé e vivere appieno ogni giorno.

Insieme, ASMA ZERO
è un obiettivo possibile

Qualche definizione...

L'asma è una **malattia infiammatoria cronica** delle vie aeree, caratterizzata dall'ostruzione, generalmente reversibile, dei bronchi.



La limitazione al flusso aereo può risolversi spontaneamente o dopo terapia e può talvolta non presentarsi per settimane o mesi.

Tuttavia, si possono anche sviluppare **attacchi di asma acuti, a volte gravi**, che richiedono un intervento immediato.

CONOSCERE LA DIFFERENZA,

Esiste uno specifico tipo di asma:
l'asma grave, una forma di asma in cui il trattamento di fondo per via inalatoria, pur se assunto in modo costante, non è sufficiente a controllare la malattia.

... e qualche numero

L'asma è un importante problema di salute pubblica.

È una delle più diffuse malattie croniche: colpisce circa 300 milioni di persone in tutto il mondo, con una prevalenza in crescita in molti Paesi.

Interessa tutte le fasce d'età. Di solito insorge nell'infanzia e può persistere in età adulta.



PUÒ FARE LA DIFFERENZA

L'asma grave è fortemente sotto-diagnosticato, per un approccio spesso non corretto e tardivo che comporta un uso improprio di farmaci, un conseguente peggioramento della malattia e un ritardo nell'invio del paziente a un Centro specialistico.

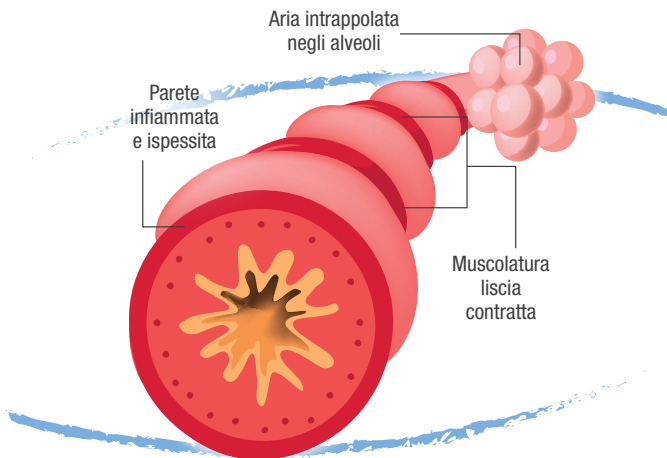
Che cosa succede durante un attacco d'asma

I bronchi di una persona con asma sono **più infiammati e irritabili** di quelli di un soggetto sano; a contatto con alcuni stimoli possono quindi reagire in modo esagerato, contraendosi.

Un attacco d'asma rappresenta un **peggioramento acuto dei sintomi e della funzione polmonare rispetto alla condizione abituale** del paziente.

Durante l'attacco i muscoli dei bronchi si contraggono, la loro parete si infiamma, diventa più spessa e si accumula muco; il restringimento del lume impedisce all'aria di passare e si avvertono difficoltà a respirare e pesantezza al petto.

Vie respiratorie durante un attacco di asma



I sintomi più comuni

Le manifestazioni cliniche dell'asma possono includere:



Tosse



Dispnea
(difficoltà
a respirare)



Respiro
sibilante



Senso di
oppressione
al torace

Questi sintomi, spesso più frequenti di notte e al mattino, possono **differire da persona a persona e variare nel tempo e di intensità.**

Alcuni pazienti lamentano sintomi scarsi e lievi, mentre altri presentano sintomi più gravi, nonostante abbiano un'ostruzione al flusso aereo solo moderata.

Un **aumento dell'infiammazione** delle vie aeree può contribuire al **peggioramento dei sintomi.**

DUBBI ZERO

Conoscere la propria malattia
è il primo passo per
prenderne il controllo e
combatterla meglio.

Attenzione ai trigger!

Una corretta gestione dell'asma prevede l'identificazione di quei fattori che, irritando e infiammando le vie aeree, **possono scatenare un attacco e peggiorare i sintomi**, soprattutto quando l'asma non è controllato.

Alcuni dei **più comuni** fattori scatenanti sono:



Infezioni



Pollini



Allergeni
domestici



Fumo



Inquinamento



Sforzo fisico



Stress



Farmaci
(ad es. beta-bloccanti
e FANS)

Conoscere questi fattori è importante, perché consente di attuare un'utile prevenzione.

Attenzione, però: **ogni persona asmatica è diversa dall'altra** e alcuni di questi fattori possono risultare innocui per certi pazienti.

PREOCCUPAZIONI ZERO

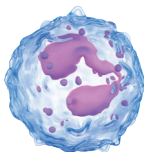
Seguendo i consigli del medico, è possibile prendere le opportune misure per evitare i fattori scatenanti e ridurre così il rischio di attacchi.

Quando il tipo di asma è grave

L'asma si presenta come **una patologia eterogenea** in ragione dei vari meccanismi patogenetici (gli "endotipi") che possono essere alla base delle diverse manifestazioni cliniche di un paziente: i "**fenotipi**".

Gli studi effettuati nei **pazienti con asma grave** o di difficile controllo hanno permesso di distinguere **diversi fenotipi** a seconda di indicatori clinici, funzionali e biologici.

Circa **l'88% dei pazienti** con asma grave presenta nel sangue un **livello più alto di eosinofili**, globuli bianchi responsabili di un tipo particolare di infiammazione delle vie aeree.



Conoscere queste caratteristiche dell'infiammazione è fondamentale per poter utilizzare classi di farmaci specifiche.

Rispetto ai pazienti con asma moderato, quelli con asma grave **presentano più spesso malattie concomitanti.**

A prescindere dalle comorbilità, è importante **valutare sempre il proprio asma con il medico specialista**, per tenerlo sotto controllo.



Il carico di malattia

L'asma è una condizione cronica che, se non adeguatamente gestita, può impattare in modo negativo sulle attività quotidiane, sul lavoro o sulle prestazioni scolastiche.

Le riacutizzazioni asmatiche costituiscono il rischio maggiore. Le crisi più acute e intense possono richiedere ricoveri ospedalieri e, per quanto di rado, essere letali.

Gli attacchi acuti sono più frequenti nelle persone affette da asma grave, ma **anche nei soggetti con asma lieve** o moderato possono presentarsi più spesso di quanto si possa pensare.

Gli attacchi sono **prevenibili con un corretto e puntuale trattamento** della patologia, curando in modo regolare l'infiammazione cronica sottostante e spegnendo l'infiammazione acuta prima che si trasformi in un attacco d'asma.

IMPATTO ZERO

Con appropriate strategie di comportamento e trattamento è possibile diminuire notevolmente l'impatto dell'asma e condurre una vita praticamente normale.

Le **riacutizzazioni frequenti** influenzano il decorso naturale della malattia, in quanto causano una progressiva modificazione della struttura delle vie aeree. Ciò può portare a un'ostruzione bronchiale non più completamente reversibile e, di conseguenza, a un **più rapido declino della funzione respiratoria** negli anni.

È importante **capire come la malattia si manifesta nel singolo paziente** così da poter mettere in atto tutte le possibili misure specifiche di prevenzione e fronteggiare gli eventuali attacchi.

La collaborazione tra medico e paziente è cruciale per un'efficace gestione della malattia: se lo si affronta insieme, l'asma può essere ben controllato e, seguendo una corretta terapia, si può anche raggiungere l'obiettivo di azzerare il numero degli attacchi.



L'importanza della gestione corretta

Gli obiettivi primari della gestione dell'asma sono:

- ottenere e mantenere il controllo dei sintomi;
- prevenire le riacutizzazioni.

Il trattamento dell'asma si basa su un **approccio graduale e personalizzato** in relazione alle specifiche caratteristiche di ogni paziente.

Comprende: l'uso di farmaci; la gestione dei fattori di rischio modificabili e delle patologie concomitanti; strategie non farmacologiche appropriate (come i cambiamenti di stile di vita).

Attraverso **visite di controllo periodiche**, il medico può valutare l'andamento della malattia e, se necessario, adeguare il trattamento.



Le classi di farmaci per la gestione dell'asma

Le classi di farmaci oggi disponibili per l'asma possono essere efficacemente impiegate, **da sole o in associazione**, nella terapia:

- **“al bisogno”**, in risposta ai sintomi di un attacco;
- **di mantenimento**, per il controllo della malattia e la prevenzione delle riacutizzazioni.

La terapia di mantenimento va assunta con regolarità, così come prescritta dal medico, anche quando ci si “sente bene”.

Per l'asma grave la classe di farmaci attualmente disponibile in Italia è costituita dagli **anticorpi monoclonali**.

QUALI SONO LE PRINCIPALI CLASSI DI FARMACI IMPIEGATE NELL'ASMA?

Da **NON CONFONDERE** con gli steroidi per via orale!

CORTICOSTEROIDI INALATORI: **controllano in modo efficace l'infiammazione** bronchiale alla base dell'asma. Usati regolarmente, riducono l'entità dei sintomi e il rischio di riacutizzazioni.

BRONCODILATATORI: rilassano la muscolatura liscia bronchiale e **dilatano le vie aeree**. Aiutano ad alleviare i sintomi **nel breve periodo**, ma non agiscono sull'infiammazione sottostante.

ANTICORPI MONOCLONALI (O “BIOLOGICI”): sono farmaci specifici per il trattamento dell'asma grave non controllato, che **interrompono i processi infiammatori** alla base dell'asma **agendo in modo mirato** su alcune particolari molecole/cellule.

L'abuso non è un buon segno

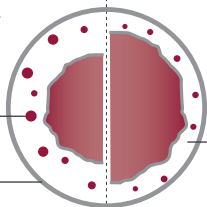
I **broncodilatatori a breve durata d'azione** (SABA) sono utilizzati durante gli attacchi acuti per ottenere una dilatazione delle vie aeree entro pochi minuti. Consentono però **solo un sollievo temporaneo dei sintomi** (per qualche ora) senza agire sull'infiammazione sottostante.

BRONCODILATATORI

A BREVE DURATA
D'AZIONE

Cellule infiammatorie

Rilassamento della
muscolatura liscia



CORTICOSTEROIDI INALATORI

Riduzione
dell'infiammazione

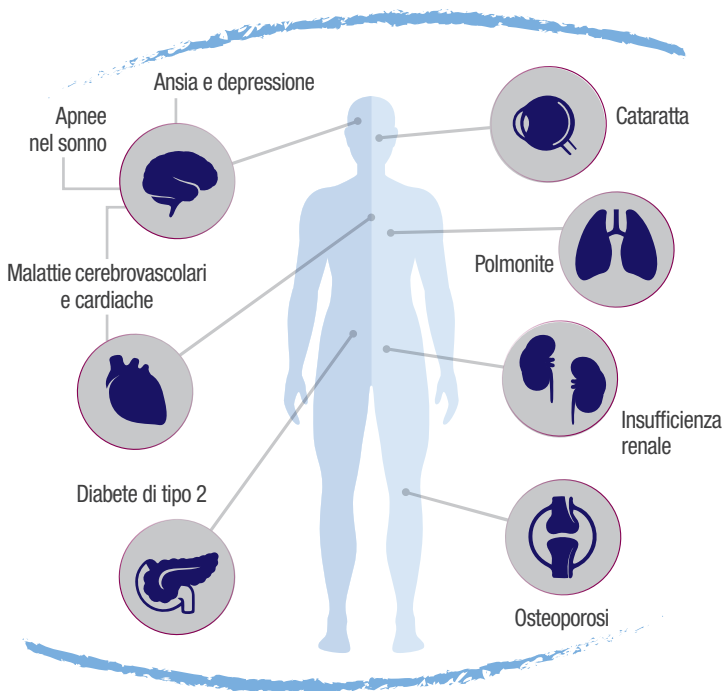
Un uso eccessivo dei broncodilatatori a breve durata d'azione può essere un segno di scarso controllo di malattia e **aumenta il rischio di riacutizzazioni**.

Per evitare conseguenze anche gravi, può rendersi necessaria una revisione del trattamento: si consiglia, pertanto, di rivolgersi il prima possibile a un medico specialista.

FAI DA TE ZERO

Un rischio che può essere ridotto

Un problema importante nella gestione dell'asma, e in particolare dell'asma grave, è legato all'uso di **steroidi per via orale (OCS)**. Le linee guida internazionali mettono in guardia sull'**impiego, sia a lungo termine che intermittente**, di questa classe di farmaci nel trattamento dell'asma grave a causa dei **seri eventi avversi a essi associati**.



I biologici, una classe di farmaci specifici per l'asma grave, **sono in grado di ridurre la necessità di ricorrere a OCS** per il controllo della malattia, oltre a diminuire il rischio di riacutizzazioni e gli accessi in pronto soccorso.

Per ASMA ZERO anche lo stile di vita conta

L'adozione di alcuni comportamenti nella vita di ogni giorno può aiutare a prevenire gli attacchi d'asma e migliorare lo stato di salute generale.



Smettere di fumare ed evitare l'esposizione al fumo passivo



Ridurre, per quanto possibile, **i fattori scatenanti** individuati con il medico, seguendo le sue raccomandazioni



Fare attività fisica regolare, secondo un piano concordato con il medico



Tenere sotto controllo il peso corporeo e, in caso di obesità, ridurre il proprio peso con le strategie indicate dal medico



Seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura

La Global Initiative for Asthma raccomanda inoltre di **aderire ai piani nazionali di vaccinazione contro il COVID-19**, con le usuali precauzioni, e di **effettuare ogni anno la vaccinazione antinfluenzale** in caso si soffra di asma di grado da moderato a grave.

**SCUSE
ZERO**

per non seguire uno stile di vita sano.

E se l'asma è fuori controllo?

È importante parlarne con il medico...

L'asma potrebbe essere scarsamente controllato, e potenzialmente asma grave, soprattutto se:



si fa uso di un **broncodilatatore inalatorio "al bisogno"** più di 2 volte alla settimana



ci si **sveglia di notte** a causa dei sintomi dell'asma più di una volta alla settimana



sono stati assunti **corticosteroidi in compresse** per i sintomi dell'asma 2 o più volte nell'ultimo anno



si è manifestato un **attacco d'asma** nell'ultimo anno che ha richiesto **inaspettate cure mediche**

... e con il farmacista

I farmacisti svolgono un ruolo peculiare nell'assistere chi soffre di asma grazie alla loro esperienza e al contatto frequente con i pazienti. Possono fornire informazioni, valutare la tecnica d'uso dell'inalatore e indirizzare i pazienti agli specialisti quando necessario.



A S M A Z E R O W E E K

Insieme è possibile

È possibile convivere con l'asma, senza sintomi e senza particolari limitazioni, se la malattia è adeguatamente gestita in un rapporto di collaborazione e fiducia con il proprio medico.

È molto importante:

- ridurre l'esposizione ai fattori che possono scatenare un attacco;
- seguire scrupolosamente il programma di trattamento personalizzato prescritto dal medico;
- segnalare al medico un uso eccessivo di farmaci "al bisogno", l'assunzione di steroidi per via orale o altri segnali indicativi di scarso controllo della malattia o peggioramento;
- non interrompere la terapia di mantenimento regolare anche quando si ha l'impressione di stare bene;
- effettuare visite di controllo periodico, con la frequenza raccomandata dal medico;
- condurre uno stile di vita sano: niente fumo, un po' di esercizio fisico e un'alimentazione equilibrata.



Federazione Italiana Pazienti ODV

www.federasmaeallergie.it

FederASMA e ALLERGIE è un'organizzazione di volontariato che dal 1994 riunisce le principali associazioni italiane di pazienti che sostengono la lotta alle malattie respiratorie e allergiche-atopiche. Tra le sue priorità vi sono l'informazione e l'aiuto al paziente, per consentire un buon controllo e una buona gestione della malattia, e il dialogo costruttivo con le istituzioni, per l'attuazione di politiche di sostegno alle persone affette da asma, BPCO, allergie e dermatite atopica. Per raggiungere questi scopi, FederASMA e ALLERGIE offre tra l'altro servizi di ascolto e supporto a pazienti e familiari, organizza incontri pubblici e promuove iniziative di sensibilizzazione, avvalendosi del sostegno di comitati scientifici altamente qualificati.



www.respiriamoinsieme.org

Associazione nazionale pazienti composta da volontari e senza fini di lucro, che si prefigge di agire a tutela di pazienti, adulti e minori, affetti da patologie respiratorie, allergiche, immunologiche e rare del polmone per garantire loro il giusto percorso di cura riducendo il peso della malattia per i pazienti e i familiari attraverso il sostegno, l'advocacy, l'educazione e la ricerca. Respiriamo Insieme svolge tra l'altro attività di informazione e accompagnamento procedurale e pratico-gestionale per l'asma pediatrico e per l'asma grave degli adulti, organizza incontri ed eventi formativi ed è impegnata in percorsi di sensibilizzazione degli enti pubblici e privati.

ASMA ZERO

www.asmagrave.eu

 asmazero.it

 asmazeroit

Ideazione e realizzazione a cura di

 Sintesi
InfoMedica

Via Brembo 27 - 20139 Milano - Tel. 02 566651
info@sintesiinfomedica.it - www.sintesiinfomedica.it

© Sintesi InfoMedica 2025

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere tradotta in un'altra lingua, riprodotta, immagazzinata in un sistema di archivio delle informazioni, o trasmessa, sotto qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, tramite fotocopia, registrazione o altro, senza l'autorizzazione scritta di Sintesi InfoMedica Srl.

Stampato nel mese di marzo 2025

Materiale realizzato
in partnership con

AstraZeneca 