



Ahrntal
Valle
Aurina

10 consigli per asmatici

del medico

Dr. Vincenzo di Spazio



10 consigli per asmatici

del medico Dr. Vincenzo di Spazio

- Per la tua corretta alimentazione ispirati ai principi della dieta mediterranea.
- Mantieni una corretta idratazione del corpo bevendo acqua minimamente mineralizzata.
- Migliora la performance respiratoria con attività fisica moderata e costante.
- In caso di sovrappeso addestrati a camminare all'indietro per 3 minuti al giorno (aiuta a bruciare più calorie e potenzia la stabilità posturale).
- Su indicazione del tuo medico di fiducia integra la tua dieta con la supplementazione di vitamina D e di acidi grassi omega 3.
- Durante le stagioni critiche per l'asma bonifica l'aria di casa utilizzando ionizzatori al plasma (ricorda che il tasso d'inquinamento aereo indoor può essere 5 volte superiore a quello esterno).
- Nei periodi più critici per l'asma evita di dormire sul fianco destro.
- Nei periodi più critici per l'asma respira per 2 minuti al giorno tappando la narice sinistra: inspira attraverso la narice destra ed espira con la bocca (in medicina si chiama vagotomia funzionale).
- Per le tue vacanze scegli di andare in montagna (a 1200-1400 metri di altitudine), dove la concentrazione pollinica è molto più ridotta e l'aria più pura.
- Per incrementare e migliorare la performance respiratoria concediti 2 volte l'anno un ciclo completo di speleoterapia.

Bibliografia:

- Shaniya Ahmad¹, Shweta Arora², Salman Khan², Mohd Mohsin², Anant Mohan³, Kailash Manda⁴, Mansoor Ali Syed. Vitamin D and its therapeutic relevance in pulmonary diseases. J Nutr Biochem. 2021 Apr; 90:108571.
- E D'Auria, et alii. Omega-3 fatty acids and asthma in children. Allergy Asthma Proc. 2014 May-Jun;35(3):233-40.
- J Backon, S Kullok. Why asthmatic patients should not sleep in the right lateral decubitus position. Br J Clin Pract. 1990 Nov;44(11):448-9.
- V Di Spazio. Speleoterapia: azione e cura. Streetlib, Milano, 2014.