

VIII GIORNATA MONDIALE DELLA BPCO Firenze 18/11/2009 ore 10

Sono circa 2,6 milioni in Italia e **210 milioni nel mondo** le persone che soffrono di BPCO, una malattia respiratoria che rende difficoltosa la respirazione e che nel nostro paese è al quarto posto della lista delle malattie croniche, **con una spesa sanitaria annuale di circa 7 mila euro per ogni paziente e 18 mila decessi ogni anno in Italia**. Nonostante ciò è ancora poco conosciuta e soprattutto poco considerata. Per questo, il 18 Novembre si celebrerà l' VIII Giornata Mondiale della BPCO, promossa dal Progetto Mondiale 'GOLD' (**Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease**) per la diagnosi, la prevenzione e il trattamento della malattia in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS), il progetto LIBRA, (Linee Guida Italiane BPCO, Rinite e Asma) e l'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus.

La BPCO o broncopneumopatia cronica ostruttiva è una malattia ad andamento progressivo, spesso irreversibile. È il risultato di un processo di ostruzione delle vie aeree e distruzione del polmone che, se non curata, rende sempre più difficoltosa la respirazione fino ad indurre nelle forme più gravi insufficienza respiratoria. Ovviamente la progressione è direttamente correlata all'esposizione ai fattori di rischio fra cui il principale è il fumo di sigaretta: più si prolungano le abitudini dannose, più la malattia evolve e peggiora ma non è contagiosa. Può interessare sia uomini sia donne - spiega **Lorenzo Corbetta, Professore di Pneumologia presso l'AOU Careggi di Firenze e delegato nazionale 'GOLD'** - in Italia colpisce prevalentemente il sesso maschile ma in USA l'incidenza nelle donne sta superando quella degli uomini. Gli ultimi dati disponibili registrano quasi **130.000** ricoveri ospedalieri per riacutizzazioni, con una degenza media di circa **10 giorni**. "Siamo davanti ad un'emergenza sanitaria, alla quale però non si dà il giusto peso. Eppure i numeri sono drammatici - evidenza - È una malattia in aumento sia a causa dell'invecchiamento della popolazione sia per il persistere dell'abitudine tabagica che coinvolge ancora troppo i giovani e soprattutto le donne.

Il tema dell' VIII Giornata Mondiale è "**Senza fiato, ma non soli**" che serve a ricordare le molte cose che il paziente con BPCO può fare per migliorare il proprio stato di salute. Ad esempio, evitare le infezioni respiratorie come l'influenza che possono causare una riacutizzazione e un peggioramento dei sintomi che porta ad un peggioramento della qualità di vita fino al ricovero in ospedale. Fare il vaccino per il pneumococco e per l'influenza possono anche aiutare a prevenire le riacutizzazioni - **FABBRI**, Direttore della Clinica di Malattie dell'Apparato Respiratorio di Modena e Presidente LIBRA. Mantenersi attivi, nutrirsi regolarmente, riposarsi a sufficienza e assumere i farmaci regolarmente come prescritto dal proprio medico sono le regole fondamentali per un paziente con BPCO per preservare i propri polmoni ed evitare le riacutizzazioni. La BPCO è per definizione "prevenibile e trattabile" e sono disponibili farmaci che possono migliorare la loro salute. La ricerca sta aiutando i pazienti ed è proprio di questi mesi la dimostrazione che una nuova classe di farmaci può migliorare la qualità di vita e la storia naturale della malattia. Quanto prima viene diagnosticata la malattia con una spirometria, tanto migliori saranno i risultati del trattamento. Quindi il paziente ha diritto a raggiungere il miglior stato di salute. Per questo motivo l'ICC (International COPD Coalition) rappresentata in Italia dall'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus ha emanato una Carta Mondiale dei diritti dei pazienti BPCO...**FRANCHI**, Presidente dell'Associazione Pazienti BPCO.

La Giornata Mondiale della BPCO sarà pertanto l'occasione per presentare questi aggiornamenti ma anche per incontrare i pazienti per creare un'alleanza terapeutica attraverso la costituzione di una Sezione fiorentina dell'Associazione pazienti BPCO che, grazie alla disponibilità del Direttore Generale dell'AOU Careggi **Dr. Majno** e del Preside della Facoltà di Medicina **Prof Gensini**, potrà avere la propria sede all'interno dell'Ospedale.

L'evento con ingresso libero per personale sanitario e per la cittadinanza è previsto mercoledì 18 novembre presso Palazzo Vecchio con inizio alle 10. È stata anche prevista la presenza di un camper messo a disposizione dalla Fratres dalle 10.30 alle 17 per la distribuzione di materiale

educazionale e per l'esecuzione gratuita di spirometrie e la misurazione dell'ossigeno nel sangue. Ulteriori informazioni nel sito www.goldcopd.it

Box

I consigli utili

- * Se si è un fumatore e si hanno i sintomi descritti parlarne con il proprio medico di fiducia per valutare l'opportunità di eseguire una spirometria.
- * Dopo la diagnosi sottoporsi a controlli, anche se ci si sente bene seguendo i consigli dei medici.
- * Chiedere al proprio medico se vale la pena sottoporsi al vaccino antinfluenzale e antipneumococcico, che può aiutare a tenere lontano le malattie da raffreddamento e quindi evitare di peggiorare i sintomi.
- * Se il respiro peggiora, andare subito dal medico o in ospedale.
- * Tenersi lontano da sostanze inquinanti, come il fumo di sigaretta, che rendono difficile il respiro.
- * Cercare di "allenare" il fiato e mantenersi in forma, camminando almeno un'ora ogni due giorni.
- * Non frequentare luoghi o persone che invoglino a fumare ed eliminare i portacenere da casa.
- * Mantenersi occupati, fare lavori manuali, cercare di tenere fra le dita un oggetto anziché una sigaretta.
- * Controllare il proprio peso: i chili di troppo aumentano le difficoltà di respirazione e rendono difficili i movimenti. D'altra parte mantenere una dieta regolare per non dimagrire troppo.
- * Seguire un'alimentazione sana, ricca di frutta e verdura.