

Stammi Bene

i consigli del medico

Mancanza di fiato: i segnali d'allarme da non sottovalutare



di Stefano Nardini,
Pneumologo,
ex Presidente
della Società
Italiana
di Pneumologia

Sono state individuate oltre 400 cause differenti di mancanza di fiato: ecco alcuni dei sintomi da tenere in considerazione

in collaborazione con



La mancanza di fiato (che i medici chiamano dispnea) è una sensazione che si avverte di frequente, che può essere normale: ad esempio durante o subito dopo uno sforzo, come una corsa appunto "a perdifiato". Anzi, talvolta si è costretti a interrompere lo sforzo proprio per questo motivo. Altre volte è invece sintomo di qualcosa che non va. Vedremo cosa.

Dal punto di vista medico sono state individuate oltre 400 cause differenti di mancanza di fiato, le principali essendo quelle respiratorie – insufficienza respiratoria nell'adulto per enfisema o bronchite cronica e nel giovane per asma – e cardiache, come lo scompenso di cuore.

Se nei casi nei quali la dispnea insorge all'improvviso, come nella polmonite o nell'infarto gravi, è difficile che la persona interessata o chi le è vicino trascurino il sintomo – e in genere si ricorre subito al consulto medico – quando, più spesso, la dispnea insorge lentamente e progressivamente oppure, come nell'asma, essa si alterna a periodi più o meno lunghi di totale benessere, è molto difficile che la persona che avverte di non riuscire a "respirare bene" o a "faticare" a respirare possa, da sola, capire se la sensazione è normale. Specie se, interrompendo lo sforzo, si attenua. Dunque: quando preoccuparsi della dispnea? Il rischio più grosso è di sottovalutare il sintomo, considerando come causa di ridotta tolleranza allo sforzo nell'adulto l'avanzare della età e nel bambino la mancanza di allenamento o la "bronchite". E allora quando portare

al medico la mancanza di fiato?

Nel bambino può essere legata ad asma se si verificano ripetuti attacchi di dispnea, accompagnati da "fischi" al torace e tosse insistente, di solito in coincidenza con, o in seguito a, raffreddori. O in presenza di una tosse che non passa o che continua a ripresentarsi. O ancora per notti passate insonni per tosse o anche per tosse durante sforzo fisico o eccitazione. O infine in ambienti contaminati da fumo o in seguito a contatto con sostanze cui vi è allergia (polveri, animali domestici, pollini).

Nel ragazzo i sintomi cui prestare attenzione – in generale sono di maggior gravità di notte o di prima mattina o dopo sforzo – sono ancora la tosse o un senso di peso sul petto (come se una larga banda elastica fosse stretta attorno al torace) e naturalmente, i fischi respiratori o la sensazione che qualcosa, il muco, sia in movimento nel torace. O, infine, il tentativo di inspirare prima ancora di avere finito un'espirazione ("gonfiarsi di aria").

Infine nell'adulto si deve fare attenzione soprattutto alla mancanza di fiato sotto sforzo: non interpretarla automaticamente come "anni che passano", ma verificare, ad esempio, se ci si deve fermare salendo le scale o portando i pesi della spesa settimanale o si resta indietro rispetto ai coetanei. Tutte situazioni da riportare al medico.

La misurazione della saturazione dell'ossigeno nel sangue può essere di aiuto, ma il suo uso e l'interpretazione dei suoi dati esula dagli scopi di questa piccola rassegna.

