

# mi manca il fiato

Servizio di Elena Cassin.



Con la consulenza del dottor **Alessandro Dabbene**, medico e membro dell'esecutivo nazionale della Federazione italiana medici di famiglia (Fimmg).

Può capitare sempre più spesso e arriva anche a spaventare. Ecco i **motivi** che possono causarlo, dall'anemia all'ansia



## Potresti soffrire di asma

L'asma è una malattia cronica, quindi che dura nel tempo, e che si manifesta in particolare con delle crisi acute. Queste ultime consistono in una mancanza di fiato che si accompagna a respiro sibilante, senso di costrizione toracica e tosse. Di solito il primo episodio acuto compare in giovane età, per questo si scopre piuttosto presto di soffrire di questa condizione. I fattori scatenanti per gli attacchi possono essere diversi, uno dei più frequenti è lo sforzo che si fa durante un'attività sportiva, ma possono essere generate da sostanze allergizzanti, fumo, polvere e animali domestici.

## Probabilmente è bronchite cronica

Chi fuma da più di 10 anni e ha superato i 50 anni, se si accorge di avere l'affanno durante gli sforzi e ha una tosse persistente e grassa che dura da più settimane potrebbe soffrire di bronchite cronica. Si tratta di un processo infiammatorio dell'albero bronchiale, che interessa la mucosa che riveste e protegge i bronchi. È una condizione cronica (anche chiamata Bpco) che necessita di cure ad hoc per rallentarne l'evoluzione e non avvertire più il fiato corto.

## Potrebbe trattarsi di anemia

Indipendentemente dall'età, se ci si rende conto improvvisamente di avere il fiato corto e la tachicardia per ogni minimo sforzo, si potrebbe avere un problema di anemia. In pratica, gli organi non ricevono abbastanza ossigeno perché i globuli rossi che dovrebbero trasportarlo sono troppo pochi o troppo piccoli e, di conseguenza, il cuore cerca di pompare più sangue per supplire a questa mancanza e i polmoni accelerano la respirazione. Sono moltissime le condizioni che possono provocarla, dalla mancanza di ferro fino a malattie più gravi, per questo è sempre bene rivolgersi al proprio

## NON SOLO COVID-19

Ormai ogni sintomo che colpisce la respirazione e gli organi che ne sono coinvolti fa pensare a un'infezione da Covid. Tuttavia, a meno che non ci siano motivi per cui dubitare di aver contratto questo virus, l'affanno non è quasi mai il primo sintomo di questa malattia. Infatti, normalmente i campanelli d'allarme sono quelli di un'influenza come l'anosmia e disgeusia, cioè la perdita di gusto e olfatto, la stanchezza, il dolore muscolare e la tosse secca, mentre la dispnea si può manifestare successivamente, e nemmeno in tutti i casi.

### Meglio escludere che sia uno scompenso cardiaco

Una delle manifestazioni dello scompenso cardiaco è la dispnea da sforzo, fino ad arrivare all'ortopnea, cioè la difficoltà a respirare da sdraiati, alla quale si aggiunge spesso gonfiore ai piedi. Questo perché il cuore fa fatica a pompare il sangue e di conseguenza i fluidi si accumulano, per la forza di gravità, nella parte inferiore del corpo, provocando degli edemi. Ogni volta che ci si sdraia questi liquidi vanno, inoltre, a coprire una porzione maggiore del polmone rispetto a quando si è in piedi.

**Sì**

Peggiora quando ti sdrai e hai le gambe gonfie?

**Sì**

### Potrebbe anche essere ansia

Questo stato d'animo ha la capacità di scatenare una serie di sintomi molto intensi e tra questi la sensazione di soffocare è uno dei più invasivi. Spesso si accompagna anche a tachicardia, senso di oppressione al petto, sudore freddo, confusione e giramenti di testa, ma difficilmente chi non ha già una diagnosi riesce a collegare questi sintomi a un disturbo dell'umore. Infatti, ci sono diversi tipi di ansia e alcuni di questi non sono strettamente connessi a episodi stressanti, ma al contrario le crisi possono anche capitare a riposo, al risveglio o di notte.

**no**

Ti capita a riposo, e hai anche sudorazione?

**no**

### Per prima cosa consulta il medico di famiglia

Un errore comune quando si ha il fiato corto è quello di andare come prima cosa dallo pneumologo. Questa, però, non è una buona scelta, perché la dispnea è un sintomo molto soggettivo e soprattutto può essere il campanello d'allarme per moltissime malattie che possono riguardare i polmoni, ma anche altri organi. Per questo se, indipendentemente dall'età, ci si accorge di avere affanno durante gli sforzi che prima non lo suscitavano, oppure se capita a riposo e si accompagna ad altri sintomi è sempre bene consultare prima il medico di famiglia.