

El ejercicio físico es beneficioso para los niños alérgicos y asmáticos

Tomado de: http://www.pequesymas.com/alergias/el-ejercicio-fisico-es-beneficioso-para-los-ninos-alergicos-y-asmaticos?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter

Según un estudio realizado por la **Universidad de Cagliari** en Italia publicado en el último número de **Pediatric Allergy Immunology** practicar deporte de forma regular reduce los síntomas alérgicos de los niños beneficiando su sistema respiratorio, cardiovascular y muscular.

Los niños con problemas de alergia y asma suelen, en general, disminuir o reducir al mínimo el ejercicio físico por el miedo a agravar los ataques de asma. Sin embargo este estudio indica que si se practica deporte habitualmente dichos síntomas pueden mejorar. También se asegura que el ejercicio físico es fundamental para el desarrollo del niño, causando beneficios en su sistema inmunológico e incluso reduciendo la inflamación alérgica.

La **SEICAP (Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergología Pediátrica)** recomienda por su parte, acudir al especialista para que establezca un tratamiento preventivo y unas pautas que permitan llevar una vida normal a los niños alérgicos, comentando que **la mayoría de los casos de asmáticos tienen un componente alérgico**.

Los niños asmáticos y alérgicos deben practicar deporte tanto como el resto de los niños, siempre bajo supervisión de adultos y con el visto bueno del especialista que les trata. También es muy importante tener en cuenta dónde se practica la actividad física ya que la exposición a alérgenos puede causarles dificultad respiratoria, tos e incluso anafilaxia porque son más sensibles a la humedad, polvo, vegetación o a materiales como el látex. Hay que estar muy atento a los materiales que se pueden utilizar en los gimnasios para prevenir accidentes.

Los alergólogos pediátricos recomiendan para estos peques actividades físicas en las que el esfuerzo es progresivo y hay más descansos, como por ejemplo el **tenis, natación o artes marciales**, en cualquier caso aconsejan que el niño practique el deporte que elija, realizando siempre un calentamiento previo.

Aquellos que tenemos hijos alérgicos y/o asmáticos debemos hacer todo lo posible para que esto no les impida llevar una vida normal y saludable, siempre con las precauciones que sabemos hay que tener.