



Asma nei bambini. Quali implicazioni psicologiche?

Descrizione

INTERVISTA AD ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

L'asma è la malattia cronica più comune nell'infanzia e, oltre alle sue manifestazioni fisiche, ha significative implicazioni psicologiche per il bambino e la sua famiglia. È pertanto fondamentale, considerare il benessere psicologico e la salute mentale per una gestione adeguata della malattia, al fine di garantire un sano sviluppo emotivo nei bambini. Quali sono, in particolare, i fattori psicologici nei bambini con asma, da non sottovalutare? E come è possibile riconoscerli ed affrontarli?

Lo abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: «Parlare apertamente della malattia, senza allarmismi. Aiutare i bambini a capire che l'asma si può controllare. Considerare sempre il supporto psicoterapeutico e psicoanalitico per i figli e per la propria famiglia».

Dott.ssa Lucattini, a che età, possono manifestarsi generalmente i primi sintomi dell'asma nei bambini?

L'asma è una malattia infiammatoria cronica delle vie aeree, caratterizzata da sintomi come respiro sibilante, tosse, senso di costrizione toracica e difficoltà respiratoria. I sintomi possono cambiare nel tempo anche per intensità, spesso peggiorano durante la notte o le prime ore del mattino. Uno studio pubblicato su *Pediatric Asthma* (2024) indica che la maggior parte dei casi di asma nei bambini si sviluppa prima dei 5 anni, e in più della metà dei casi prima dei 3 anni. In particolare, circa il 64% dei bambini sviluppa sintomi di asma prima del primo anno di età. I bambini possono presentare sintomi di

asma diversi rispetto agli adulti, ad esempio, possono tossire nel sonno o svegliarsi spesso, evitano inconsciamente le attività faticose per prevenire l'affanno, per cui potrebbero non correre, non giocare o evitare di ridere tanto. Inoltre, si stancano facilmente e per questo chiedono spesso ai genitori di essere presi in braccio durante le passeggiate e dal momento che non si sentono bene, sono spaventati e irritabili. Secondo il *National Heart, Lung and Blood Institute* di Bethesda, le infezioni virali, l'esposizione a allergeni e al fumo di sigaretta, possono aumentare il rischio che i bambini sviluppino l'asma.

Ritiene siano aumentati i casi d'asma dei bambini negli ultimi anni?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel rapporto del 2025, riporta che l'asma a livello globale ha colpito circa 262 milioni di persone e causato 455.000 decessi. È la malattia cronica più comune tra i bambini, con una prevalenza stimata del 9,1% nei bambini e dell'11% negli adolescenti.

Dati recenti pubblicati sul *JMIR Public Health Surveill* (2024) indicano che la prevalenza dell'asma infantile è aumentata del 12,6% negli ultimi 30 anni con un incremento del 50% dei casi a livello mondiale negli ultimi dieci anni. In Italia, ogni anno si registrano circa 50.000 nuove diagnosi di asma infantile.

Quali sono, i fattori scatenanti a cui bisogna prestare attenzione?

Una storia familiare di asma o di allergie in genitori e nei nonni, indica che può esservi nel bambino una predisposizione a sviluppare l'asma. Come fattori di rischio importanti sono stati identificati l'esposizione prenatale al fumo di tabacco (genitori fumatori) e la prematurità alla nascita. D'altro canto, l'asma infantile è una malattia complessa influenzata da più fattori scatenanti, che possono variare da bambino a bambino.

Uno studio pubblicato sul *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, indica di prestare attenzione agli allergeni ambientali (acari della polvere, peli di animali domestici, muffe e pollini); all'inquinamento atmosferico (esposizione a ozono e alle polveri sottili) ed esorta a non esporre i bambini al fumo passivo di tabacco. Sottolinea, inoltre, che le infezioni virali delle vie respiratorie, come quelle causate da virus respiratorio sinciziale e rinovirus umano, sono cause frequenti, sia dell'insorgenza che delle riacutizzazioni dell'asma nei bambini.

Nonostante i bambini asmatici tendano a risparmiare le forze fisiche, vanno incoraggiati a fare sport, poiché la vita sedentaria e la conseguente obesità, sono importanti fattori di rischio. Questo perché il tessuto adiposo contribuisce a un'azione pro-infiammatoria nell'organismo, mentre la vita sedentaria riduce la capacità polmonare e aumenta la sensibilità agli allergeni.

L'asma può incidere sulla qualità del sonno dei bambini?

Certamente, studi recenti pubblicati di *The Official Journal of Academic Pediatric Association* e su *Respiratory Medicine* (2024) hanno evidenziato che i bambini con asma, in particolare quelli con sintomi notturni frequenti, presentano una peggiore qualità del sonno, con una conseguente sonnolenza diurna. Inoltre, l'asma può essere associata a disturbi respiratori del sonno, come l'apnea ostruttiva del sonno, che possono ulteriormente compromettere la qualità del sonno, aggravare i sintomi asmatici e causare una forte ansia anticipatoria nel bambino con difficoltà ad addormentarsi, fino al rifiuto di andare a dormire. Tutte queste difficoltà possono incidere negativamente sul benessere psicologico ed emotivo del bambino e anche influenzare il rendimento scolastico.

È quindi indispensabile imparare a gestire tutti i disturbi che affliggono i bambini asmatici, respiratori, fisici e psicologici, per migliorare la loro salute complessiva contribuendo ad aiutare i genitori a reggere il carico psicologico e la fatica quotidiano nell'assistere e tranquillizzare i loro figli.

In quali casi, l'asma può portare ansia e depressione nei bambini? Quali sono, in particolare, i segnali psicologici da non sottovalutare?

Un interessante studio pubblicato sul *Journal of Asthma* (2021) e sul *Journal of Clinical medicine* (2024) dimostra che i fattori psicologici e lo stress, sia nei bambini, che nei loro genitori, hanno un ruolo molto importante nelle riacutizzazioni asmatiche e che il benessere psicologico dei genitori può influenzare positivamente il controllo dell'asma nei bambini, soprattutto delle madri che se ne occupano di più nei primi anni di vita.

Ansia e depressione non sono rare tra i piccoli pazienti asmatici ma tendono a presentarsi più frequentemente se le crisi asmatiche sono frequenti o gravi, poiché inducono nel bambino un vissuto costante di paura e insicurezza. Nei casi più gravi, i bambini si sentono di non poter giocare, praticare sport ed avere una vita sociale come i loro amichetti, si sentono "diversi" e qualche volta sbagliati, poiché vivono l'asma come qualcosa di imprevedibile, che li aggrada dall'interno e rispetto a cui non riescono a proteggersi e che non possono prevedere. Inoltre, le cure farmacologiche quotidiane, le visite mediche frequenti, le costanti precauzioni igieniche li affaticano molto.

Quanto è importante la psicoterapia psicoanalitica nella gestione degli attacchi di asma?

Uno studio dello *Yale Child Study Center* ha dimostrato che la terapia psicoanalitica aiuta nella gestione dell'asma infantile, ne migliora il controllo, riduce i sintomi e migliora la qualità della vita dei bambini. La psicoterapia analitica è particolarmente efficace quando coinvolge sia il bambino, che la famiglia. Un approccio integrato che consideri sia gli aspetti medici, che psicologici può migliorare

molto la qualità della vita dei bambini affetti da asma e delle loro famiglie.

La psicoterapia psicoanalitica e l'analisi sono strumenti terapeutici preziosi per i bambini asmatici, specialmente nei casi in cui la malattia si intreccia con ansia e depressione, e con vissuti emotivi molto intensi e difficili. I bambini hanno bisogno di capire quello che succede loro, di dargli un significato e trovare un senso, non solo alla malattia, ma anche alla sua gestione e soprattutto alle emozioni e alle reazioni che provoca in loro. L'analisi, agendo in profondità nella mente e aiutando il bambino nel controllo dell'ansia e nella risoluzione della depressione, contribuisce a ridurre la frequenza delle crisi asmatiche.

Secondo le Linee Guida internazionali, qual è l'iter più indicato per affrontare il problema?

Secondo le principali linee guida internazionali, come quelle della *Global Initiative for Asthma* (GINA) e del *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE), la gestione dell'asma nei bambini richiede un approccio olistico e integrato che consideri sia gli aspetti fisici, che psicologici della malattia. L'asma può avere un impatto serio sul benessere mentale dei bambini e delle loro famiglie. Le linee guida NICE raccomandano di affrontare con degli esperti le possibili cause di asma non controllata prima di iniziare o di modificare i farmaci, inclusi fattori psicologici come l'ansia e la depressione, attraverso una consultazione psicoanalitica individuale e familiare. Anche la psicoterapia psicoeducativa ad indirizzo psicoanalitico è di grande aiuto nella gestione dei sintomi.

Secondo una ricerca pubblicata sul *Journal of Allergy and Clinical Immunology* (2025), supportare i genitori e aiutarli con la psicoterapia psicoanalitica a superare la depressione, migliora il controllo dell'asma e la funzionalità polmonare, anche attraverso il trattamento della depressione del bambino.

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

-Non agitarsi e insegnare ai figli a riconoscere i sintomi. Il bambino dovrebbe sapere quando e come segnalare sintomi come tosse, affanno, senso di oppressione toracica o di soffocamento;

-Parlare apertamente della malattia, senza allarmismi. Aiutarli a capire che l'asma si può curare;

-Tenere sotto controllo allergeni (polvere, pollini, muffe, peli di animali), fumo di sigaretta e inquinamento domestico per evitare crisi acute e sintomi cronici;

• Essere precisi nei controlli periodici per monitorare l'evoluzione della malattia e l'efficacia della terapia farmacologica, quando prescritta;

-Considerare sempre il supporto psicoterapeutico psicoanalitico per i propri figli sia in presenza evidenti di segni di disagio emotivo (evitamento sociale, regressione, disturbi del sonno, ansia da separazione, fobia scolastica), che per supportarli nella gestione dei sintomi a scuola, nello sport e con gli amici;

• Attivare il Programma Didattico Personalizzato, che è previsto dalla legge per i bambini asmatici, poiché talvolta possono avere bisogno di uscire dalla classe. Come in altre malattie fisiche, sono giustificate le assenze per le visite mediche e per la psicoterapia.

Marialuisa Roscino

L'agone 2024