

COMUNICATO STAMPA

Köniz, 13 novembre 2025

Giornata mondiale della BPCO il 19 novembre

BPCO: una malattia polmonare spesso latente per anni

La BPCO si sviluppa lentamente e di nascosto e molti non sanno nemmeno di esserne affetti. Tosse persistente e respiro affannoso sono i sintomi tipici. Se la loro malattia viene diagnosticata e curata a uno stadio precoce, le persone affette da BPCO possono vivere in autonomia più a lungo.

BPCO è l'acronimo di broncopneumopatia cronica ostruttiva, in inglese Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Si tratta di una malattia degenerativa che danneggia irrimediabilmente i polmoni e restringe, lentamente ma inesorabilmente, le vie respiratorie. Dispnea, tosse ed espettorato sono i primi sintomi.

Sintomi sottovalutati

Molte persone non sanno di avere la BPCO. Questa malattia polmonare si sviluppa senza sintomi per anni. Poi all'improvviso le persone affette si sentono mancare il respiro quando compiono sforzi fisici come salire le scale oppure tossiscono, soprattutto di mattina. Spesso si spiegano questi sintomi con l'invecchiamento o il fumo. Dicono: «Sto invecchiando, è normale che non sia più così in forma.» Oppure: «È solo un po' di tosse.» Da quel momento evitano le sollecitazioni fisiche e si abituano ai disturbi di salute. Non provocando alcun dolore al polmone, spesso la malattia viene diagnosticata tardi. Quando poi vanno dal medico a causa ad esempio di un grave raffreddore, di solito il tessuto polmonare è già profondamente danneggiato.

Vivere una vita autonoma con la BPCO

Le leghe polmonari cantonali assistono e consigliano le persone affette da BPCO e i loro familiari. Dieci leghe offrono il programma di corsi «Vivere meglio con la BPCO». Marco Winiger: «Ho tratto enorme giovamento da questo corso. Prima facevo semplicemente fatica a respirare e avevo qualche problema polmonare, ma non sapevo perché. Cos'è esattamente questa BPCO? In che condizioni è il polmone? Cosa succede là sotto? Grazie al corso ho capito quali sono le conseguenze della malattia per me. Sono in grado di valutare meglio le mie condizioni e di reagire correttamente. Ora devo andare molto più raramente in ospedale. Una cosa fondamentale per me è stata imparare a respirare bene. La respirazione consapevole mi semplifica enormemente la vita. Faccio un allenamento di resistenza tre volte a settimana e mi occupo dei lavori di casa. Al ritmo

giusto, né troppo né troppo poco, e questo è importante. Purtroppo non posso rimettere indietro le lancette dell'orologio, ma provo a ottenere il meglio dalla situazione e a ritardare il decorso della malattia. Ho imparato a vivere con la BPCO. Il polmone non migliora, ma il mio approccio alla vita sì.»

E-learning «Vivere meglio con la BPCO»

A integrazione dei corsi di gruppo, le persone affette da BPCO possono approfondire le loro conoscenze online. In questo modo acquisiscono una maggiore sicurezza nella vita quotidiana e diventano esperte di se stesse nella gestione della BPCO, proprio come Marco Winiger.

Giornata mondiale della BPCO il 19 novembre

In Svizzera sono 400 000 le persone che vivono con una diagnosi di BPCO. Ma questo è solo il dato ufficiale. Il 19 novembre 2025 ricorre la Giornata mondiale della BPCO e la Lega polmonare coglie l'occasione per sensibilizzare su questa malattia. La causa più frequente della BPCO è il fumo.

Tossite spesso? Avete più di 40 anni? Vi manca il respiro quando salite le scale? Allora vi consigliamo di sottoporvi a una spirometria, il test della funzionalità respiratoria. Il test è indolore e dura pochi minuti. La lega polmonare più vicina a voi sarà lieta di consigliarvi.

- Test per scoprire se siete a rischio di BPCO: [test del rischio online](#) della Lega polmonare.
- Maggiori informazioni sulla [spirometria](#) sono disponibili sul sito della Lega polmonare.
- Scoprite di più sul programma di corsi [«Vivere meglio con la BPCO»](#) della Lega polmonare.

Contatto

Lega polmonare svizzera
media@lung.ch

La Lega polmonare

Da più di 120 anni la [Lega polmonare](#) si impegna affinché le persone affette da malattie polmonari e delle vie respiratorie possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in autonomia.

La Lega polmonare è un'organizzazione sanitaria nazionale senza scopo di lucro. Essa si impegna nella promozione della salute e nella prevenzione, nella formazione specialistica e nel sostegno a progetti di ricerca.

Con la sua rete di 68 sedi in tutta la Svizzera, la Lega polmonare accompagna oltre 125 000 pazienti.

Le 15 leghe polmonari cantonali e la sede nazionale danno occupazione a un totale di circa 750 addetti.

La Lega polmonare svizzera ha ottenuto il marchio di qualità ZEWO.