

-Notizie salutari (a cura di Rosa Maria Chicco) Agosto 2004

1 - Segnaliamo un articolo interessante apparso sulla prestigiosa rivista britannica The Observer Magazine il 27 giugno, con il titolo "Every breath you take" (Ogni respiro che prendete), in cui si informa il pubblico sull'utilità del metodo Buteyko contro l'asma, di cui soffrono in Gran Bretagna 5,1 milioni di persone.

L'articolo cita lo studio effettuato dall'Università di Nottingham, che ha confermato i risultati dello studio australiano del 1998, in cui gli asmatici che hanno effettuato gli esercizi Buteyko hanno potuto ridurre i broncodilatatori del 90% in meno di tre mesi. E' citato l'esempio dell'attrice Sam Perkins, che dall'età di quattro anni usava broncodilatatori e da quando aveva 20 anni anche cortisone. Aveva provato inoltre tutti i trattamenti alternativi, dall'agopuntura all'omeopatia, senza grandi risultati, ed era ormai divenuta allergica a tantissime sostanze. Dopo aver visto un documentario sul metodo Buteyko ed aver effettuato gli esercizi prescritti si considera guarita e non ha più bisogno di medicine da 18 mesi.

L'articolo conclude con l'auspicio che il servizio sanitario pubblico inglese provveda ad offrire gratuitamente l'addestramento Buteyko per gli asmatici, ed alla domanda se vi siano risorse finanziarie sufficienti per farlo (in Inghilterra i corsi serali o di fine settimana per imparare il metodo Buteyko per uso proprio costano sugli 880 euro ed anche più), risponde provocatoriamente che non vi sono risorse finanziarie sufficienti per non offrire Buteyko agli asmatici, poiché l'asma costa al Regno Unito due miliardi di sterline all'anno, con 74.000 ricoveri in ospedale ogni anno.

2 - Il cervello è l'organo che più di tutti gli altri ha bisogno di ossigeno (costituisce il 2% del peso del corpo ma ha bisogno del 20% del flusso di O₂) e quindi non è difficile immaginare i danni che può provocare una mancanza di ossigeno nei tessuti di quest'organo così importante.

In numerose patologie, la quantità di sangue che giunge al cervello è insufficiente ed in questi casi il metodo Buteyko può migliorare a volte anche di molto la situazione, poiché perlomeno consente che dalla pur insufficiente quantità di sangue che circola nei vasi cerebrali, l'ossigeno passi più efficacemente, in maggiore misura, ai tessuti cerebrali, ed in molti casi agisce, seppure a più lunga scadenza, tramite vari meccanismi, in modo da aumentare l'afflusso di sangue nei vasi cerebrali.

Il metodo Buteyko non può tuttavia far aumentare questo afflusso quando la causa che lo compromette è di natura meccanica.

Il dr. Buteyko insisteva molto sul fatto che il suo metodo non è sufficiente quando i problemi per l'organismo sono di natura meccanica".

Poiché nell'Unione Sovietica dell'epoca i trattamenti di osteopati e chiropratici erano quasi sconosciuti, Buteyko, pur insistendo molto sul fattore meccanico", non poteva dare il consiglio sul quale insistiamo invece molto noi, e cioè di far controllare comunque la propria situazione posturale da un bravo osteopata (di preferenza, per gli asmatici, addestrato nel metodo Gesret).

A questo proposito ci sembra interessante segnalare quanto asserito in merito alla sclerosi multipla e ad altre malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer, dal medico americano di origine cubana Fernandez Noda e poi applicato anche a Madrid dai medici spagnoli Perez Fernandez e Castillo Recarte.

Secondo Fernandez Noda in molte -non in tutte- le persone colpite da queste malattie, la causa principale è costituita da una diminuzione dell'afflusso di sangue al cervello, causata da un problema di natura meccanica che compromette il flusso di sangue attraverso l'arteria vertebrale.

Il dr. Noda ha infatti accertato che molte persone colpite dalle malattie in questione,

presentavano la cosiddetta "sindrome della costa cervicale", (una compressione alla base del collo) in cui vi è una diminuzione del flusso di sangue al cervello, ed ha escogitato una tecnica chirurgica, più semplice di quelle generalmente usate in questi casi, che risolve il problema aumentando il flusso di sangue, e in questo modo è riuscito a quanto pare a guarire oltre 1.500 casi.

Il medico di Madrid Perez Fernandez, alla ricerca di qualcosa che potesse guarire la moglie colpita dalla sclerosi a placche, la portò in America dal dr. Noda che effettuò questa operazione e, a seguito della guarigione della moglie, il dr. Fernandez ha introdotto questa tecnica in Spagna.

I problemi di natura autoimmunitaria ai quali viene in genere attribuita la responsabilità della sclerosi multipla secondo il dr. Noda sarebbero in molti casi una conseguenza secondaria ma non sempre necessariamente la causa primaria della sclerosi multipla. Non è detto ovviamente che il dr. Noda abbia ragione ma dà da pensare, oltre al numero dei successi riportati, che giustificerebbero un approfondimento, il fatto che spesso vengano colpiti dalla sclerosi multipla dei giovani in piena attività, che magari sciando e facendo sport e ginnastica incorrono in brutte cadute, e la malattia si manifesta anche molto tempo dopo, quando ormai si è dimenticato l'incidente, con il quale non è quindi stabilito alcun collegamento.

I dottori citati, prima di effettuare l'operazione, fanno ovviamente tutti gli accertamenti necessari per accertare che sia effettivamente presente una "sindrome della costa cervicale", poiché sono i primi a mettere in rilievo che non sempre le malattie neurologiche citate sono causate da questa sindrome.