

NOTIZIE SALUTARI (a cura della Dott.ssa Fiamma Ferraro)

Settembre 2005

Cari amici, spero che abbiate trascorso delle buone vacanze, approfittando anche del tempo libero per dedicare più tempo del solito al miglioramento della respirazione!

Questa edizione speciale del Notiziario è dedicata al terzo incontro internazionale degli istruttori Buteyko, al quale ho partecipato a fine agosto, che ha quest'anno avuto luogo a Glasgow (Scozia), su iniziativa di Jill Mc Gowan.

Jill Mc Gowan è l'infermiera scozzese di cui si era parlato in una delle prime edizioni del Notiziario perché, dopo essere guarita, grazie al metodo Buteyko, dell'asma di cui soffriva dall'infanzia, aveva venduto il castello avito in Scozia per finanziare una sperimentazione in doppio cieco su varie centinaia di asmatici, per provare con tutti i crismi della scientificità, l'efficacia del metodo Buteyko.

La sperimentazione, nel frattempo conclusa, ha dato gli stessi ottimi risultati di quella effettuata nel 1994 in Australia, presso l'Università del Queensland.

Nonostante queste ed altre sperimentazioni scientifiche continuo a sentirmi dire, da alcuni colleghi medici, che si tratta di un metodo "scientificamente non provato".

Quanto tempo dovrà passare prima che si prenda atto del fatto che l'efficacia del metodo Buteyko è "scientificamente provata"?

Temo proprio che certi ambienti "scientifici", la cui attenzione è diretta quasi esclusivamente verso i prodotti scientifici farmaceutici, prendano atto solo degli studi di cui "vogliono" prender atto, mentre continuano a cercare pretesti per non considerare validi altri studi, per quanto condotti con tutti i crismi della scientificità.

Scusate la divagazione e torno all'incontro di Glasgow, in merito al quale indico alcuni dei punti salienti.

Erano presenti partecipanti da molti paesi tra i quali, anche numerosi colleghi medici e scienziati; in particolare il Dr. Litchfield ha presentato una quantità impressionante di dati, tratti dalla letteratura medica, sui danni prodotti dall'"eccesso di respirazione" (iperventilazione), osservando come sia incredibile che di fronte a questa massa di prove, alcune delle quali risalenti a molti decenni fa, i medici continuino, nelle normali visite mediche a non accertare se sussista uno stato di iperventilazione nei loro pazienti. Era presente anche la vedova di Buteyko, Ludmila, con il figlio, Dr. Andrey. Buteyko, hanno osservato, ha lasciato una consistente massa di materiale non ancora divulgato, di cui cureranno la traduzione e diffusione.

In particolare Andrey ha indicato come a Buteyko stesse molto a cuore l'eliminazione, prima dell'addestramento respiratorio, delle infiammazioni focali (in particolare tonsille, denti e gengive) nei pazienti ed ha insistito sul fatto che, per insegnare bene la respirazione ai bambini piccoli, i genitori devono essere i primi a preoccuparsi di respirare bene.

Molto originale è stata la presentazione di Clare Hobsley, una istruttrice appassionata di cavalli, che ha dimostrato che anche i cavalli, per le condizioni poco sane in cui sono tenuti (dovrebbero mangiare in modo sano e restare liberi nei prati e invece sono tenuti in stalle strette e surriscaldate, mangiando troppo e male) tendono ad iperventilare, imitando del resto anche i proprietari (lo si vede dal movimento delle narici).

Poiché ai cavalli non si può insegnare la respirazione Buteyko, Claire ha inventato un piccolo aggeggio di stoffa con il quale si riesce a ridurre la loro respirazione .

(Gli appassionati di cavalli possono trovarlo al sito www.equinebreathingtechnique.co.uk). In un filmino girato da Claire, è stato impressionante vedere un vecchio cavallo di 28 anni che prima non poteva quasi muoversi e, dopo il riaddestramento respiratorio salterellava sui prati!

Infine, il Dr. Litchfield ha presentato un congegno che consente di misurare in modo molto semplice e senza necessità di prelievi di sangue, la quantità di CO₂ nell'organismo. Si tratta a mio avviso di un'aggiunta molto utile al classico addestramento Buteyko perché consente ai pazienti di controllare visivamente il loro progresso e l'efficacia dei loro esercizi.

Ho quindi subito comprato questo aggeggio per il mio studio medico e da allora, per chiunque vi entri, provvedo come prima cosa a misurare la quantità di CO₂.

Ho constatato, ad ulteriore conferma, se ve ne fosse bisogno, di quanto sostiene Buteyko, che sono pochissimi i pazienti in cui vi è la quantità di CO₂ che viene indicata come "normale" nei libri di medicina, e che peggiori sono le condizioni dei pazienti, più bassa è la quantità di CO₂.