

"Notizie Salutarì"

(a cura della dr. Fiamma Ferraro)

Febbraio 2007

Buongiorno a tutti. In questa edizione vorrei riprendere due notizie che erano state date in questo Notiziario un po' di tempo fa.

1) Nell'ottobre 2003 si riportava la seguente informazione:

“L'autorità di controllo americana FDA ha per la prima volta approvato, a seguito dei risultati positivi conseguiti in sperimentazioni cliniche in doppio cieco, un rimedio non farmacologico per il trattamento della pressione elevata del sangue.

Si tratta di un apparecchio elettronico che, dopo aver analizzato la struttura del respiro di un paziente, sintetizza una musica individuale che induce il paziente, che tende ad adattare il suo modello respiratorio alla musica, a respirare (-indovinate un po! Ndr.-) più lentamente e di meno.

Gli studi, pubblicati nell' American Journal of Hypertension hanno dimostrato una diminuzione media di 14/9 mmHg dopo 8 settimane di uso.

E' così nuovamente confermato quanto scoperto da Buteyko sull'importanza della respirazione nell'ipertensione, e con gli esercizi Buteyko si ottengono, in modo più efficace e senza necessità di costosi apparecchi, risultati ancora superiori, come dimostrato dallo stesso Dr. Buteyko che, all'età di 35 anni, era stato indotto proprio dalla sua pressione troppo elevata ad approfondire lo studio della respirazione ed era riuscito, grazie alle sue scoperte, a guarire.”

Trascorsi più di 3 anni, leggo ora sul periodico Internal Medicine News (vol.40, Issue 3, Page 36- 1 February 2007) una notizia, (riportata anche nel corso dell'ultimo incontro della Associazione Europea per lo Studio del Diabete), riguardante un nuovo trial clinico in merito allo stesso apparecchio.

In questo trial, condotto presso l'Ospedale universitario Hadassah, a Gerusalemme, l'uso dell'apparecchio ha “consentito di ottenere una significativa diminuzione della pressione del sangue in un gruppo di diabetici sofferenti di ipertensione.

Un gruppo di 60 pazienti diabetici di tipo 2 con la pressione superiore a 130/80 mm Hg, è stato suddiviso in due gruppi.

Dopo 8 settimane, al termine del trial, nel gruppo che aveva usato l'apparecchio per 15 minuti al giorno, si è riscontrata una diminuzione media di 9,5 mm Hg della pressione sistolica, mentre nel gruppo di controllo vi era invece stato un aumento di 2,2 mm Hg.

E' stato inoltre riscontrato un preciso collegamento tra l' uso dell'apparecchio e diminuzione della pressione, nel senso che tale diminuzione è stata più elevata in coloro che avevano usato l'apparecchio più frequentemente. “

Queste notizie fanno ovviamente piacere, ma quanti di questi trial sono ancora necessari?

Quanto tempo dovrà ancora passare prima che si prenda finalmente atto, con ulteriori approfondimenti, dell'effetto benefico che, come appare ormai assodato, esercita sulla salute la diminuzione del volume e dell'intensità della respirazione, con qualunque sistema (purché non pericoloso) questa diminuzione sia ottenuta?

Vi sono numerosi mezzi per ottenere una diminuzione: dall'uso di apparecchi di biofeedback del genere di quello utilizzato negli studi riportati, al rilassamento, allo yoga, all'ipnosi, alla meditazione, all'agopuntura (in cui vi sono punti specifici per l'iperventilazione), alla tecnica Buteyko.

A mio avviso la tecnica Buteyko è lo strumento che nella maggioranza dei casi agisce più efficacemente e rapidamente per ottenere questo risultato, e nel modo meno costoso (gli apparecchi in questione costano parecchie centinaia di euro).

Il modo di respirare è comunque quanto di più individuale vi possa essere e in determinati casi ho trovato utile, come supporto, anche l'uso di questi strumenti. L'importante è che sia l'opinione pubblica sia gli ambienti medici inizino a dedicare più attenzione al "giusto respiro", come fattore basilare per la salute.

2) Nell'aprile 2004, questo Notiziario riportava la seguente informazione:

"L'inserto "Salute" di "La Repubblica" dell'11 dicembre scorso, in un articolo dal titolo "L'anidride carbonica che ridona la linea", decantava i benefici della carbossiterapia, che nelle beauty-farms francesi è utilizzata, attraverso microiniezioni, per curare varie problematiche, dalla cellulite alle alterazioni del microcircolo, dalle flebopatie agli accumuli di adipe.

L'anidride carbonica, si legge, "agisce come una microscopica "pompa" che spinge il sangue nel labirinto dei capillari.

Secondo i suoi sostenitori, la carbossiterapia migliora la circolazione sanguigna: inoltre, grazie al maggior apporto di ossigeno....".

A quanto pare l'uso dell'anidride carbonica per fini estetici si sta sempre più diffondendo anche in Italia.

Recentemente ad esempio, il numero del 9 febbraio 2007 del popolare settimanale "Viversani" decantava le virtù dell'anidride carbonica contro la cellulite e per spianare le rughe.

Vi è inoltre un numero crescente di siti, anche in italiano, sui benefici di questa terapia. In uno di questi ad esempio si legge: "La carbossiterapia sfrutta gli effetti vasodilatatori della anidride carbonica per sciogliere gli accumuli di adipe. mira a trattare la cellulite, le alterazioni del microcircolo, le flebopatie e gli accumuli di adipe attraverso microiniezioni locali di anidride carbonica..... La carbossiterapia è un metodo sicuro ed efficace. Utilizza l'anidride carbonica medicale, che ha la peculiarità di promuovere la vasodilatazione e di ripristinare il corretto flusso di sangue nelle aree asfittiche, aiutando l'attività dei fibroblasti e migliorando il processo di rigenerazione cellulare."

Come si osservava in questo Notiziario anche nel 2004, fa piacere leggere una ulteriore conferma di quello che Buteyko ha messo instancabilmente in luce negli ultimi 40 anni, e cioè che l'anidride carbonica non è un inutile gas di scarico ma è indispensabile, nella giusta misura, per l'apporto d'ossigeno ai tessuti.

Peccato però che l'attenzione verso questa riconosciuta capacità della CO₂ di "promuovere la vasodilatazione e ripristinare il corretto flusso di sangue nelle aree asfittiche, aiutando l'attività dei fibroblasti e migliorando il processo di rigenerazione cellulare" sia a quanto pare concentrata soprattutto e quasi esclusivamente per scopi estetici ed anti-invecchiamento.

Anche se vi sono in Italia centri ed associazioni per lo studio dell'utilizzo medico della CO₂, si vede poi, a ben guardare, che questo tipo di terapia è inquadrato nell'ambito della medicina estetica, tanto che ad esempio presso l'Università di Siena, i corsi di apprendimento in questa tematica sono inquadrati nell'ambito della specializzazione in chirurgia plastica .

Vi sono tuttavia dei luoghi in Europa in cui l'utilizzo della CO₂ per un gran numero di scopi medici ha delle antiche tradizioni, che ancora resistono.

Così ad esempio nella Repubblica Ceca, grazie all'esperienza accumulata nei bagni termali di Karlsbad, Franzensbad e Marienbad, con acqua e grotte ad elevato contenuto di CO₂, questo tipo di terapia è usato soprattutto per numerose altre finalità mediche: dalla cefalea cronica ai problemi di circolazione, dal tinnito ai dolori alle articolazioni, dalle neurodermiti alle ulcerazioni.

Con il metodo Buteyko è comunque possibile ottenere, a livelli sistemici (in tutto l'organismo) benefici analoghi a quelli che si verificano, in alcune zone, quando la CO₂ è iniettata localmente.

Avviso importante: tutti i notiziari qui riportati hanno solo scopo informativo e, anche se alla redazione ha partecipato un medico, non intendono in alcun modo dare consigli medici, per i quali sarebbe necessario un esame medico individuale e di persona, con approfonditi accertamenti.