

"NOTIZIE SALUTARI"

(a cura della dott. Fiamma Ferraro)

Aprile 2007

- Sull'edizione online del celebre Times inglese ho notato, il 29 marzo scorso, una notizia dal sottotitolo promettente : "Una nuova speranza per milioni di asmatici proviene da un modo del tutto diverso di trattare questa malattia". Sperando, dato il riferimento promettente a un approccio "del tutto diverso", che finalmente si prendesse in considerazione il metodo Buteyko (che pure in Gran Bretagna, molto più che da noi, è conosciuto ed applicato anche da molti medici) mi sono precipitata a leggere l'articolo, che però ha completamente deluso le mie speranze. L'articolo esponeva in effetti, con un titolo trionfalistico ("Una nuova speranza per gli asmatici grazie ad un tubo caldo nei polmoni"), una nuova tecnica sperimentata in 11 centri in Gran Bretagna e Canada, su 112 pazienti. A quanto riportato dal New England Journal of Medicine, a seguito di questa terapia, chiamata "termoplastica bronchiale", è risultato che i pazienti hanno ottenuto una riduzione del 50% degli attacchi asmatici ed una riduzione media del 45 % nell'uso dei broncodilatatori. La terapia, per ora ancora in fase sperimentale, consiste nell'inserimento, in anestesia locale, di un catetere (denominato Alair; ved. il sito della ditta produttrice www.asthmatx.com) nelle vie respiratorie. Lì il catetere si espande e , rilasciando calore, cauterizza una parte della muscolatura liscia che riveste le vie respiratorie, togliendo loro quindi una buona parte della capacità di contrarsi e restringersi.

C'è veramente da chiedersi cosa ci sia di nuovo, se non in senso peggiorativo, in questo tipo di approccio; si continua, come avviene purtroppo in molti tipi di terapie, a contrastare i sintomi/le conseguenze (la costrizione eccessiva delle vie respiratorie durante gli attacchi d'asma) anziché ricercare ed eliminare la causa di questa ipereccitabilità. Se poi si aggiunge il fatto che, secondo Buteyko, la contrazione delle vie respiratorie non è negli asmatici nemmeno un sintomo ma piuttosto una reazione difensiva diretta a contrastare i danni prodotti dall'iperventilazione, e se si considera che questo "nuovo" decantato approccio provoca una -pur piccola- mutilazione permanente dell'organismo, distruggendo una parte di muscolatura liscia (se la natura ha dotato le vie respiratorie di muscoli lisci che consentono loro di contrarsi, se ne deve dedurre che questa possibilità di contrazione in certi casi potrebbe avere una sua utilità) c'è veramente da restare perplessi.

E' vero che, di fronte ai pericoli dei broncodilatatori a lunga durata (di cui ho ripetutamente riferito in passati numeri di questo notiziario) e agli effetti collaterali del cortisone, questa nuova terapia per certi versi può sembrare preferibile. Ci si domanda tuttavia quanto si dovrà attendere per arrivare finalmente ad un vasto utilizzo e riconoscimento del metodo Buteyko, che ha dimostrato, in varie sperimentazioni cliniche, una efficacia ben maggiore (riduzione media del 90% - non del 45%- nell'uso dei broncodilatatori), e che agisce alla radice, eliminando cioè l'iperventilazione, e quindi la conseguente reazione di difesa dell'organismo (contrazione delle vie respiratorie) diretta a ridurre l'iperventilazione.

- Durante l'incontro annuale della "Thoracic Society" dell'Australia e Nuova Zelanda, come riferito il 26 marzo scorso dal "New Zealand Herald" con un articolo intitolato "Migliaia di persone trattate per l'asma potrebbero avere un problema diverso", è stato discusso il problema di una diagnosi corretta dell'asma. Sembra infatti, come riferisce l'articolo, che nuove, più sofisticate procedure diagnostiche, non ancora disponibili ovunque, abbiano

consentito di accertare che numerosi pazienti diagnosticati come asmatici, soffrono invece di danni di altra natura alle vie respiratorie, in genere provocati da infiammazioni. Se il problema è di natura prevalentemente infiammatoria i broncodilatatori non sarebbero utili.

- Sempre in relazione alla diagnosi di asma, mi sembra interessante anche un altro problema, la "disfunzione delle corde vocali" che viene non raramente erroneamente diagnosticata come asma, in quanto provoca sintomi molto simili, come una sensazione di chiusura della gola, un senso di soffocamento e problemi di respirazione in particolare, come avviene per l'asma, nella fase dell'espiazione.

Nell' interessante sito [http:// cantbreathesuspectvcd.com](http://cantbreathesuspectvcd.com) (non puoi respirare: sospetta una disfunzione delle corde vocali), si osserva come questo problema della VCD (disfunzione delle corde vocali) sia ancora poco conosciuto, come numerosi medici non ne abbiano mai sentito parlare, e come sia ignorato anche in molti libri medici. Il problema, per confondere ulteriormente le cose, è inoltre complicato anche dal fatto che vengono impiegati anche altri nomi per la VCD, e che esistono anche altri quadri patologici simili (ad esempio la "distonia spasmodica").

E' interessante comunque notare che, tra i consigli dati nel sito web sopraccitato, alla pagina "come sopravvivere ad un attacco di VCD", vi siano alcune manovre respiratorie che portano ad un rallentamento e ad una tranquillizzazione della respirazione (nuova conferma della validità di quanto sostenuto dal dr. Buteyko).

Non mi resta che dire che, viste anche tutte queste difficoltà e la complessità della diagnosi dell'asma, perlomeno la respirazione Buteyko, diversamente da quanto accade per broncodilatatori e cortisone, anche quando la diagnosi di asma è errata, fa comunque bene poiché è utile anche in caso di infiammazioni, attacchi di panico, disfunzioni vocali e spasmi.

-Sempre restando sul tema "Buteyko aveva ragione", leggo su un recente numero di "Salute Oggi", un articolo dal titolo "Ultime scoperte. Chi dorme sul lato sinistro riposa meglio".

In realtà, come fanno tutti quelli che hanno letto il libro "Attacco all'Asma", Buteyko fin dal 1960 consigliava, pur senza averne spiegato bene i motivi, di dormire sul lato sinistro. Come scrive questo recente articolo "Ora si è scoperto che soprattutto chi dorme sulla schiena e sulla parte destra del corpo soffre di bruciori di stomaco notturni. La spiegazione è semplice: dormendo sul fianco destro si esercita una pressione sullo stomaco; in questo modo il succo gastrico viene letteralmente spremuto"... procurando fastidiosi bruciori in gola.

A questo proposito vi è da aggiungere che la VCD di cui parlo sopra è non raramente causata da problemi di reflussi gastrici.

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.