

"NOTIZIE SALUTARI" (a cura della dott. Fiamma Ferraro)
Maggio 2007

-Buongiorno a tutti. In questo periodo di caldo e mancanza di pioggia, tutti i media parlano dell "effetto serra", del surriscaldamento della terra e degli effetti dannosi provocati dalla CO2 (anidride carbonica). Come se già non bastasse la cattiva fama di cui gode la CO2 negli ambienti della medicina naturale-alternativa, che la considera solo un inutile, dannoso "gas di scarto", ci si mette ora anche la problematica ambientale (alla quale sono peraltro anch'io molto sensibile) a demonizzare la CO2! Sono in effetti non poche le persone che mi chiedono: "come è possibile che nel mio organismo ci sia una carenza di CO2 quando nell'atmosfera che ci circonda invece ce n'è troppa?" La risposta è che la quantità di CO2 presente nell'atmosfera ammonta allo 0,03% circa (e anche se si avverassero le previsioni più catastrofiche non supererebbe lo 0,04-0,05%) mentre dentro di noi la percentuale normale di CO2 ammonta al 6% circa (e questo non lo dice solo Buteyko ma tutti i testi di fisiologia medica "ufficiale"). La CO2 che abbiamo dentro non proviene dall'atmosfera esterna ma è prodotta nel nostro organismo come "prodotto collaterale" del processo di produzione d'energia (produciamo molta CO2 soprattutto durante il movimento fisico); quando respiriamo troppo (iperventiliamo), emettiamo una quantità di CO2 eccessiva rispetto a quella che produciamo.

- Per tornare alla problematica ambientale: anche la terra, come l'uomo, ha i suoi meccanismi di autoregolazione. Se c'è molta CO2 nell'aria, allora diventano più folti, resistenti e rigogliosi i boschi e la vegetazione, per la quale la CO2 è il "cibo" essenziale. I problemi, per l'uomo e per la terra, si verificano quando si arriva a dei punti di rottura, che impediscono a questi meccanismi di autoregolazione di funzionare (come avviene ad es. se non vi è più spazio per gli alberi e si continua imperterriti a distruggere ogni giorno ettari della foresta dell'Amazzonia per adibirli a pascoli per bovini da trasformare poi in Hamburger!)

Mi ha fatto piacere leggere recentemente, sulla rivista tedesca "Raum und Zeit" (Spazio e Tempo) un articolo dal titolo "Die CO2 Lüge. Kein Klima-killer sondern Lebens-Stoff (La menzogna della CO2- Non è un killer climatico ma una sostanza vitale)". Nell'articolo si osserva tra l'altro, riprendendo un precedente articolo del prof. Bert Küpper ("Ohne Co2 kein Leben"-Senza CO2 non vi è vita) che da milioni di anni i vulcani emettono circa 6000 gigatonnellate di CO2 all'anno, mentre il contributo dell'uomo a questa emissione è di circa 30 GT all'anno. L'articolo avanza inoltre il sospetto che tutta questa campagna mediatica sul pericolo della CO2 sia in realtà diretta a distrarre l'attenzione dalle altre sostanze, ben più pericolose e dannose, emesse in continuazione nell'atmosfera e nelle falde acquifere, e soprattutto a preparare il terreno per un ritorno all'energia nucleare (bandita da tempo anche in Germania), anziché ad incentivare lo studio di energie veramente "pulite".

- In questa stagione di allergie, di cui ho parlato anche nel Notiziario precedente, vorrei attirare l'attenzione sull'importanza dei fenomeni allergici spesso scatenati da muffe (aspergillo, alternaria ed altre) presenti (per umidità eccessiva e nascosta) nelle mura degli ambienti in cui si vive. Vi sono ora dei test molto precisi che misurano queste sostanze, spesso ignorate nei comuni test allergici. In numerosi miei pazienti allergici il problema derivava a quanto pare proprio da queste sostanze, ed un risanamento-bonifica delle mura casalinghe ha portato (ovviamente insieme agli esercizi di respirazione Buteyko) ad una rapida scomparsa-attenuazione dell'allergia.

Sempre a proposito di sostanze allergizzanti e problemi ambientali, segnalo un recente

studio dell'Università di Miami (Florida) pubblicato su Chest,2007;131:187-194, in cui si parla degli effetti dannosi risentiti dagli asmatici che si recavano alla spiaggia nei giorni, periodicamente ricorrenti, in cui le correnti portavano acque piene di alcune alghe rossastre. Queste alghe a quanto pare rilasciano potenti tossine, nell'aria e nell'acqua, particolarmente dannose per gli asmatici. Non so se questo tipo di alga (*Karena brevis*) sia presente anche nelle nostre acque, ma purtroppo, a tutte le varie precauzioni quanto alle cose da evitare, ora gli asmatici - che contavano sugli effetti benefici delle vacanze al mare- dovranno aggiungere anche il controllo delle quantità di alghe presenti. Meglio affrettarsi ad imparare il metodo Buteyko prima di partire per le vacanze!

-Per parlare di argomenti meno deprimenti, segnalo due sostanze a quanto pare benefiche per gli asmatici: la corteccia di un albero che cresce soprattutto nelle foreste del Ghana, la *Funtumia elastica*, tradizionalmente impiegata dalla locale popolazione per vari problemi di salute sembra, a quanto risulterebbe da un vasto impiego in gran Bretagna, esercitare effetti benefici per l'asma. Si tratta peraltro solo di effetti riferiti dalle persone che l'hanno impiegata e non di studi effettuati con criteri scientifici..

Un'altra sostanza, la melatonina, largamente impiegata anche da noi soprattutto per dormire, a quanto accertato in uno studio clinico in doppio cieco (risultati pubblicati sulla *AM J Respir Crit Care Med.* 2004 Aug 11) consente di migliorare notevolmente la qualità del sonno, spesso disturbato in chi soffre d'asma. Non sono tuttavia stati riscontrati benefici in merito alla sintomatologia specifica dell'asma.

Sempre in relazione alla qualità del sonno e ai problemi di apnea notturna, di cui numerose persone soffrono, cito un importante articolo apparso sulla prestigiosa rivista medica *New England Journal of Medicine* (J.Laffey and B.Kavanagh, 4 luglio 2002) in cui si mette in evidenza come l'eccesso di respirazione e l'ipocapnia (deficit di CO₂, che consegue all'eccesso di respirazione) svolga un ruolo importante in tutta una serie di patologie, tra cui quali anche l'apnea notturna.

In un recente numero di questo Notiziario ho parlato dell'importante nesso tra iperventilazione ed ansia-attacchi di panico. Numerosi studi medici hanno consentito di provare l'esistenza di un collegamento evidente tra attacchi di panico ed iperventilazione. Tra i tanti, cito solo quello pubblicato su *Arch Bronconeumol.*2005 May; 41 (5):267-71, dal titolo "Prevalenza della sindrome d'iperventilazione in pazienti trattati per l'asma in una clinica pneumologica", in cui non solo si constata l'esistenza di problemi di iperventilazione negli asmatici, ma anche un'elevata percentuale di attacchi di panico, collegati appunto all'iperventilazione. Anche la mia esperienza medica e psicoterapeutica mi convince sempre di più dell'importanza di questo collegamento, e del fatto che in caso di fenomeni come ansia /panico una delle prime cose da fare sia in genere quella di mettere a posto la respirazione.

Ne sono così convinta che dedico proprio all'ansia/panico il primo della serie di corsi Buteyko specifici, che intendo effettuare per insegnare il metodo Buteyko in corsi separati, dedicati volta per volta a gruppetti di persone che soffrono di determinate specifiche patologie, diverse dall'asma. In questo corso diretto a coloro che soffrono di ansia/panico, oltre ad insegnare il metodo Buteyko, mi soffermerò anche sulle misure mediche-farmacologiche, su alcune terapie fitoterapiche e di medicina naturale, che possono accelerare l'eliminazione del problema. La prima misura da attuare resta comunque la normalizzazione della respirazione. Prendere vitamine e integratori senza aver prima

normalizzato la respirazione sarebbe come cercare di riempire d'acqua un vaso che ha una larga fessura; prima bisogna riparare la fessura e poi riempire d'acqua il vaso!

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.