

ASSOCIAZIONE BUTEYKO ITALIA

Notizie Salutari (a cura della Dott.ssa Fiamma Ferraro)

*Luglio 2007 *

-1) La stagione delle vacanze vedrà molti recarsi al mare per delle belle nuotate. Non voglio rovinare il buon umore pre-vacanziero mettendo nuovamente in guardia contro i pericoli delle alghe tossiche, delle creme abbronzanti, dei problemi derivanti dai cambiamenti di clima, alimentazione, viaggi aerei ecc. Solo un piccolo avviso per una precauzione di buon senso, importante in particolare per gli asmatici, in merito all'aria condizionata.

Sono dell'avviso che un po' di caldo non faccia male, al contrario, ed una temperatura che non superi i 30 gradi dovrebbe essere sopportabile per un po' di tempo (ovviamente con le dovute eccezioni riguardanti anziani ed ammalati). Se tuttavia si vuole ricorrere all'aria condizionata, in particolare gli asmatici dovrebbero fare attenzione a seguire le seguenti precauzioni: occorre evitare forti sbalzi di temperatura, dal caldo al freddo e dal freddo al caldo, che potrebbero scatenare attacchi d'asma. La differenza di temperatura non dovrebbe superare i 7 gradi (se fuori è di 35, dentro, con il condizionatore, non dovrebbe essere meno di 28). Inoltre i filtri dell'aria condizionata dovrebbero essere cambiati molto spesso, perché tendono a diventare un ricettacolo di muffe e batteri.

-2) La possibilità di fare delle belle nuotate è particolarmente utile per praticare gli esercizi della respirazione Buteyko, ovviamente nel modo giusto (e chi non sappia ancora quale sia il modo giusto potrebbe fare in tempo, affrettandosi, a seguire un corso da uno degli istruttori prima di partire per le vacanze!).

A questo proposito mi sembra interessante segnalare anche i lavori dell'americano Win Wenger, che ha effettuato studi approfonditi sul funzionamento del cervello e sul potenziamento dell'intelligenza e, a quanto pare senza conoscere il lavoro del dr. Buteyko, è arrivato a conclusioni molto simili alle sue. Egli infatti constata l'esistenza di un chiaro collegamento tra l'intelligenza e la CO2. Tra l'altro Wenger ritiene che una delle cause della mancanza di concentrazione ed attenzione ("attenzione corta", incapacità di fermare la concentrazione a lungo su un argomento) di cui soffrono molti giovani (e non solo giovani) al giorno d'oggi, sia causata dal modo affrettato e breve di respirare ("respiro corto"), e mette in rilievo il fatto che, quando siamo molto interessati a quello che stiamo leggendo o ascoltando, restiamo per un po' con il "fiato sospeso", e quando riprendiamo a respirare viene meno anche la concentrazione sull'argomento che aveva catturato la nostra attenzione. (Siete riusciti a leggere questa mia lunga frase senza distrarvi? Complimentil!) Basta vedere quanto siano brevi le frasi utilizzate nel modo di scrivere moderno per constatare che chi scrive si rende conto, a quanto pare, dell'impossibilità del lettore di seguire, trattenendo il fiato, con attenzione, delle frasi più lunghe di una riga! Win Wenger fornisce pertanto nel suo sito (<http://www.winwenger.com>), molto interessante, che consiglio vivamente a chi conosca l'inglese, una serie di consigli riguardanti soprattutto l'intelligenza e l'attenzione, ed il modo di migliorarli con vari sistemi, tra cui il modo di respirare.

Uno di questi consigli coinvolge anche il nuoto (ed è quindi più facile da attuare in questo

periodo di mare): secondo Wenger occorre nuotare sott'acqua (non immediatamente sotto la superficie dell'acqua ma più in profondità) per un'ora al giorno, idealmente per 3 settimane. Ciò provoca effetti benefici anche sul funzionamento del cervello. Quanto al meccanismo, Wenger scrive che "un altro effetto del trattenimento del respiro mentre si nuota sott'acqua si verifica sulla carotide, che alimenta il cervello.

Trattenendo il respiro mentre si nuota sott'acqua si accumula CO₂ nel sangue e, come conseguenza, la carotide si dilata e la circolazione del sangue nel cervello migliora.... "

E' appena il caso di attirare l'attenzione sul fatto che questo tipo di esercizio, raccomandato da Wenger, non va assolutamente eseguito da chi abbia già problemi di salute. Se qualcuno è alle prese con ipertensione, asma o altri problemi, lo sforzo potrebbe essere eccessivo e pericoloso; meglio attenersi ai classici esercizi Buteyko, con le precauzioni del caso.

Chi però sia in buona salute può trarre indubbiamente giovamento dal nuoto sott'acqua per periodi prolungati, osservando ovviamente le precauzioni sulle quali si insiste anche quando si insegna il metodo Buteyko.

3)- Segnalo un recente studio, che ho appena letto, condotto nel maggio scorso dalla celebre UCLA (University of California-Los Angeles) in cui viene provato che la terapia a base di inalazione di ossigeno puro (usata correntemente nei reparti d'emergenza degli ospedali per il primo soccorso delle persone che hanno subito attacchi di cuore, ictus o avvelenamenti da monossido di carbonio), non è così innocua e benefica come si pensava. I ricercatori (ved. Macey, PM, et al, "Hyperoxic brain effects are normalized by addition of CO₂", PloS Med, May 22, 2007) hanno al contrario constatato che la somministrazione di ossigeno puro può danneggiare permanentemente il cuore e il cervello. Le immagini riprese con le più moderne tecniche di risonanza magnetica hanno consentito di osservare i sottili cambiamenti della circolazione del sangue, e quello che si è visto è stato "stupefacente" (stupefacente forse per i ricercatori dell'UCLA ma certo non per chi conosca il lavoro di Buteyko!) Come constatato dai ricercatori, le persone alle quali veniva somministrato l'ossigeno puro respiravano più rapidamente del consueto, con conseguente perdita di troppa CO₂. Questa diminuzione di CO₂ provocava una costrizione dei vasi sanguigni e, di conseguenza, una quantità minore di ossigeno era in grado di arrivare ai tessuti del cuore e del cervello. Inoltre l'ossigeno puro provocava una reazione eccessiva dell'ipotalamo e, di conseguenza, un eccesso di ormoni e neurotrasmettitori, che interferivano con la capacità del cuore di pompare sangue e portare ossigeno. Somministrare quindi più ossigeno ha provocato una minore, anziché maggiore, ossigenazione di cuore e cervello.

C'è "una soluzione semplice" per questo problema, hanno constatato i ricercatori dell'UCLA: "semplicemente quella di aggiungere alla miscela d'aria a base di solo O₂ anche un po' di CO₂". Forse se i ricercatori delle varie università americane (in alcuni ospedali europei si era già praticamente constatato che si ottenevano risultati migliori se si aggiungeva all'aria con ossigeno puro anche un po' di CO₂) avessero dedicato un po' più d'attenzione a quanto Buteyko (e prima di lui anche altri scienziati) andava dicendo fin dal 1960, si sarebbe arrivati a questa "soluzione semplice" molto prima, a tutto vantaggio dei pazienti.

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.