

ASSOCIAZIONE BUTEYKO ITALIA

"Notizie Salutari" Settembre 2007 (a cura della Dott.ssa Fiamma Ferraro)

-1) Buongiorno a tutti! Spero che al rientro dalle vacanze questo Notiziario vi trovi tutti in ottima forma e pieni d'energia!

Per chi invece non è riuscito a recuperare abbastanza per far fronte alla ripresa delle fatiche lavorative e per chi magari soffre di una costante condizione di stanchezza vorrei dire, anche se questo non può certo consolare chi ne soffre, che la sindrome di stanchezza cronica è, a mio avviso, una delle malattie, di cui la scienza medica non ha ancora accertato con sicurezza le cause, in più rapido aumento. Nel mio studio medico vedo un gran numero di pazienti alle prese con questo problema.

Interessante, quanto alle possibili cause, è questo recentissimo studio del luglio scorso, condotto dall'Università di Lovanio, Belgio, con il titolo "Hyperventilation in patients with chronic fatigue syndrome: the role of coping strategies" (Iperventilazione nei pazienti con la sindrome di stanchezza cronica. Il ruolo delle strategie per farvi fronte), pubblicato su Behav. Res. Ther. 2007 Jul. 20.

In questo studio si constata in generale l'esistenza di livelli bassi di CO₂ nei pazienti sofferenti di questa malattia.

Vi sarebbe anche qui nuovamente da chiedersi per quanto tempo si dovrà continuare a ripetere le sperimentazioni prima che la pratica medica prenda atto dei loro risultati univoci. A risultati analoghi a quello di due mesi fa erano arrivate infatti anche varie altre sperimentazioni, tra le quali cito solamente, ad esempio, quella risalente a 10 anni fa, del Dipartimento di psicologia medica dell'ospedale universitario di Nijmegen, Olanda, pubblicata su J Psychosom Res. 1997 Oct;43(4):371-7, con il titolo "The chronic fatigue syndrome and hyperventilation". (La sindrome della fatica cronica e l'iperventilazione).

In questo studio si osserva che "l'esistenza di prove fisiologiche di una situazione di iperventilazione è stata constatata con frequenza significativamente maggiore nei pazienti sofferenti della sindrome di stanchezza cronica, rispetto al gruppo di controllo di persone sane." L'iperventilazione è, nella terminologia medica, quasi un sinonimo di ipocapnia (e cioè basso livello di CO₂), poiché l'iperventilazione provoca appunto sempre anche eccessiva perdita di CO₂.

Chi segue questo Notiziario sa ovviamente che il modo per mettere riparo alla iperventilazione-ipocapnia esiste ed è semplice da attuare. Se, con il metodo Buteyko, si regolarizza la respirazione eliminando l'iperventilazione, migliora tutta l'ossigenazione dell'organismo, migliorano il metabolismo e la produzione d'energia. Chi soffre di questa sindrome di stanchezza cronica potrebbe quindi trarre giovamento dall'apprendimento di questo metodo- ovviamente dopo aver effettuato tutti gli esami medici necessari per escludere che la stanchezza non sia causata da altri problemi medici (una stanchezza che si prolunga, apparentemente senza causa, è infatti uno dei primi sintomi di varie malattie, a volte serie).

-2) Per restare nel campo degli studi medici, ne cito un altro, interessante, del novembre scorso, condotto dal Regio ospedale per Gola, Naso e Orecchie di Londra, pubblicato su J Laryngol Otol, 2006 Nov; 120(11):942-6, con il titolo "Prevalence of hyperventilation syndrome in an allergy clinic, compared with a routine ENT clinic". (Prevalenza dell'iperventilazione in una clinica per allergie, in confronto ad una normale clinica per orecchie, naso e gola).

In questo studio, partendo dalla premessa che "E' stata riportata una elevata predominanza della sindrome d'iperventilazione cronica nei pazienti asmatici", si arriva alla

conclusione che "Il risultato indica l'esistenza di una elevata prevalenza della condizione di iperventilazione tra i ricoverati, in linea generale, nell'ospedale" e che "Dovrebbe forse (!?) essere data considerazione al possibile ruolo dell'iperventilazione nella sintomatologia".
Mi astengo da ogni commento e mi limito a constatare che effettivamente, " forse" si dovrebbe guardare un po' di più a come respirino normalmente gli asmatici, tra un attacco e l'altro, e prendere atto di quanto constatato sull'argomento fin dal 1960, dal prof. Buteyko, e prima e dopo di lui anche da altri.

-3) Per concludere questo breve numero del Notiziario, cito ancora un importante studio del King's College di Londra, in cui è stata identificata una proteina che provoca infiammazione nei polmoni e che contemporaneamente fa aumentare la fame. Numerosi altri studi avevano in precedenza constatato un collegamento tra infiammazione, obesità ed asma, ed in particolare in uno studio recente in cui erano stati presi in considerazione i dati riguardanti 330.000 persone, si era constatato che per ogni asmatico di peso normale ve ne erano 1,5 sovrappeso od obesi.
Naturalmente lo studio conclude dicendo che "è necessaria ulteriore ricerca".
Anche se ovviamente una ulteriore ricerca è sempre utile, chi conosca il lavoro del prof. Buteyko non può non ipotizzare che alla base sia dell'asma che del problema di sovrappeso possa esservi (magari insieme ad altri fattori) anche un modo sbagliato di respirare, che oltre a provocare l'asma causa anche un funzionamento non ottimale del metabolismo. Rimettere quindi a posto la respirazione, oltre a giovare all'asma può far bene anche alla linea!

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.