

Gennaio 2008

-Buongiorno e Buon Anno Nuovo a tutti. Spero veramente che tra i "buoni propositi per l'anno Nuovo" ognuno abbia incluso anche quello di fare attenzione al modo di respirare e di praticare più intensamente (o imparare) il metodo di respirazione Buteyko!

-Una simpaticissima collega medico (anestesista; -e tra l'altro mi fa molto piacere vedere che sta aumentando sempre di più il numero di medici che dimostrano interesse per il metodo Buteyko) ha attirato la mia attenzione sulla "speleoterapia" (la cura di malattie, in genere dell'apparato respiratorio, effettuato trattenendosi per un certo periodo in grotte, respirando l'aria in queste grotte.

- Circa un anno fa avevo scritto in questo Notiziario quanto segue: "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."

Anche in Italia vi sono numerosi centri che offrono questo tipo di terapia.

Quello che però mi fa "arrabbiare" è che nei prospetti e pagine web in cui si descrivono i benefici della speleoterapia si parla di tutti i vari possibili fattori terapeutici (umidità, calore e purezza dell'aria, mancanza di pollini ed allergeni ecc.) ma non si menziona invece minimamente (ed anzi magari si cerca di nascondere!) quello che invece è a mio avviso il fattore terapeutico principale, e cioè l'elevata presenza di anidride carbonica nell'aria che si respira in queste grotte

(ved. ad es. il seguente sito:

<http://www.altoadige-suedtirol.it/infoturismo/wellness/info/index.php?id=1&cod=aurina>

Per fortuna tuttavia vi è anche qualche centro di speleoterapia che mette in rilievo l'importanza

terapeutica dell'elevata presenza di anidride carbonica.

Così ad es. il seguente, in Austria:

<http://kurzentrum.at/it/kurfibel/kohlendioxid/index.html>

In cui tra l'altro si scrive che: "L'anidride carbonica è una sostanza terapeutica chimica, naturale, efficace e priva di controindicazioni.....

L'azione del gas è molto intensa soprattutto nelle arterie più piccole e sottili (precapillari), ovvero là dove si regola anche la pressione sanguigna .

Avviene una notevole dilatazione delle piccole arterie e l'apertura di capillare occlusi: in questo modo si favorisce decisamente la circolazione del sangue in tutti gli organi e tessuti del corpo e si abbassa la pressione sanguigna (particolarmente in presenza di forme di ipertensione arteriosa).

L'anidride carbonica facilita perciò la guarigione di ferite di difficile cicatrizzazione e dell'ulcera del piede.

L'anidride carbonica migliora anche le proprietà di flusso e di coagulazione del sangue; il sangue, cioè, passa meglio attraverso i vasi sanguigni più piccoli e le strettoie, diminuendo così il rischio di formazione di trombi.

...L'anidride carbonica agisce sul nostro sistema nervoso sensibile riducendo il dolore ed il prurito, ha un influsso positivo sui malesseri ed è perciò un'ottima terapia in caso di dolori fantasma, di polineuropatia e di disturbi radicolari di natura sensitiva alle braccia ed alle gambe.

Si ottiene un rallentamento del battito cardiaco, un aumento del volume della pulsazione, riducendo così l'affaticamento del cuore."

-Le constatazioni sopra riportate sono solo un piccolo esempio del modo in cui, nelle nostre constatazioni, che riteniamo "oggettive, eque e prive di pregiudizi" siamo in realtà condizionati da tutta una serie di idee preconcepite che a volte ci impediscono di osservare anche delle circostanze abbastanza ovvie.

Ecco qui un altro esempio: in uno degli inserti sulla salute del quotidiano Repubblica, prima di Natale, si parlava a lungo dei benefici che derivano dal movimento, consigliando in genere di cercare di inserire un minimo di esercizio fisico nel nostro stile di vita troppo sedentario e mettendo in rilievo come il movimento comporti il miglioramento della circolazione, dei riflessi, dell'equilibrio, delle prestazioni, ed in genere della forma fisica e della salute. Si metteva tra l'altro in evidenza, tra gli effetti benefici del movimento, il fatto che "durante l'esercizio fisico si emette-elimina una maggiore quantità di anidride carbonica".

Ciò è indubbiamente vero.

Peccato però che l'articolo si guardasse bene dal mettere in evidenza che durante il movimento aumenta anche la produzione di anidride carbonica, e quando ne produciamo di più è ovviamente normale che ne emettiamo-espriamo un po' di più.

L'idea che l'anidride carbonica sia solo un gas nocivo e di scarto, dal quale bisogna solo cercare di liberarsi, è ormai così diffusa (in particolare in questo periodo di problemi ambientali ed effetto-serra) che sfuggono alla nostra "osservazione imparziale" alcune constatazioni abbastanza evidenti, e non viene in mente a nessun di considerare seriamente l'ipotesi che una parte degli effetti benefici dell'intensa attività fisica possa derivare anche dal fatto che durante questa attività l'organismo aumenta notevolmente la sua produzione di anidride carbonica.

Nel mio nuovo libro sul metodo Buteyko "Attacco all'Asma... e non solo!" che uscirà tra breve con le Macroedizioni, dedico una parte importante al movimento fisico e al modo migliore di effettuarlo in modo da ricavarne tutti i possibili benefici, analizzando le varie "scuole di pensiero" sul movimento aerobico, anaerobico, le teorie di Dardik sulle superonde, il programma "Pace" di Al Sears ed altri, ed in particolare gli effetti del movimento sul fattore respirazione ed anidride carbonica.

-Si è svolto lo scorso dicembre a Firenze il 39° Congresso dei medici pneumologi, in cui si è messo in evidenza come le malattie respiratorie rappresentino ormai una vera emergenza sociale e come l'asma sia in realtà tra queste malattie la più preoccupante, e in costante crescita: ormai 9 milioni di italiani ne soffrono.

Tra le nuove "cure leggere" per l'asma si è parlato di una nuova procedura, in fase sperimentale, detta "bronchial thermoplasty", che viene eseguita introducendo nelle vie aeree degli asmatici, allo scopo di allargarle permanentemente, un broncoscopio, con il quale viene posizionata una sacca espandibile con 4 elettrodi che liberano energia termica che riduce la massa della muscolatura liscia bronchiale, sostituita nel tempo da tessuto cicatriziale...

Non mi sembra proprio una "terapia leggera"....!

Perché non provare prima con il metodo Buteyko, che in sperimentazioni cliniche in doppio cieco ha dimostrato di poter ridurre dell'80% l'uso di broncodilatatori?

-Nella mia attività medica vedo un numero impressionante di pazienti affetti da broncopatia

cronica ostruttiva.

Si tratta di una malattia particolarmente invalidante con un'incidenza del 13,5% in Europa, e se ne sente parlare troppo poco.

Le cause sono tuttora poco conosciute, la medicina allopatrica è in grado di elencarne solo due: il fumo ed un deficit dell'alfa-1-antitripsina,

Per quanto riguarda il trattamento della broncopatia cronica ostruttiva, la medicina allopatrica, a seguito di numerosi studi in materia è arrivata alla conclusione che l'assunzione per lunghi periodi di cortisonici -sia inalati che per via orale-non migliora la funzionalità del polmone, e fa peggiorare lo stato globale della salute per via degli effetti collaterali.

Vi è un intervento chirurgico (lung volume reduction) in grado di ridurre di molto la mortalità connessa a questa malattia; purtroppo, meno del 10% delle persone affette dalla bpcò può essere sottoposta a questo intervento, che tra l'altro viene effettuato solo in centri ultra-specialistici.

La cessazione del fumo è di fondamentale importanza per migliorare la sopravvivenza; purtroppo tuttavia, se la bpcò è ormai avanzata, il declino della funzionalità polmonare non si arresta.

Nel contesto di tale patologia, che tra l'altro in molti casi viene diagnosticata come asma nelle fasi iniziali, il metodo Buteyko è indubbiamente una delle pochissime armi a disposizione per migliorare la sintomatologia e rallentarne il decorso.

Consiglierei il metodo Buteyko tuttavia solo a chi si trovi nelle prime fasi della bpcò. Nelle fasi più avanzate questo metodo (che nell'Istituto medico di Mosca diretto dal figlio di Buteyko è, come ho constatato, applicato anche in queste fasi abbastanza avanzate) deve eventualmente essere applicato solo con estrema cautela, sotto continua supervisione medica, e integrato anche con altre misure terapeutiche dirette ad aumentare l'ossigenazione del sangue e le condizioni del tessuto polmonare.

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.