

- Buongiorno a tutti!

Nell'ambito della manifestazione "Health and Wellbeing Days", giornate per la salute ed il benessere organizzate, per il proprio personale, dall'ESA (European Space Agency) di Frascati, alle quali ero stata invitata per parlare - purtroppo non su Buteyko ma su quello che è uno dei miei campi di specializzazione medica, e cioè la nutrizione - ho comunque avuto modo, cogliendo lo spunto dalla tematica della produzione d'energia (che dipende sì dall'alimentazione ma ancor di più dalla respirazione) di accennare anche alle scoperte di K. Buteyko sul respiro e sul modo non ottimale di respirare proprio di gran parte della popolazione.

Sono rimasta gradevolmente sorpresa per l'interesse che questo mio accenno ha sollevato tra il pubblico; si trattava infatti di un pubblico molto diverso da quello (già aperto nei confronti di tematiche mediche "alternative" che in genere partecipa a corsi-conferenze su Buteyko) formato in buona parte, trattandosi appunto del personale dell'Agenzia Spaziale Europea, da scienziati ed esperti ai massimi livelli, in scienze aerospaziali. In realtà non avrei comunque dovuto restare sorpresa: le scoperte del Prof. K. Buteyko nel campo del respiro, di cui si sono avvalsi anche gli organismi aerospaziali dell'ex Unione Sovietica, all'epoca della "gara dello spazio" con gli Stati Uniti", possono infatti essere considerate come una terapia "alternativa" solo nel senso che non prevedono l'impiego di prodotti farmaceutici (e consentono anzi molto spesso di smettere di prenderli) ma per il resto sono basati su sperimentazioni cliniche e presupposti scientifici assodati.

- Tra i pilastri/colonne portanti della salute, subito dopo il modo di respirare e prima ancora del modo di mangiare viene a mio avviso il modo di bere.

Sono purtroppo ben noti i problemi ambientali che fanno sì che in molte zone la qualità dell'acqua sia tutt'altro che ottimale. Molti ripiegano pertanto sull'acqua minerale, di cui si fa largo consumo.

E in questi giorni, in connessione con il problema dei rifiuti in campagna, si accennava a come già solo l'acqua minerale bevuta da una famiglia produca ogni giorno una spazzatura di 6-8 bottiglie di plastica.

Avrebbe a questo proposito meritato una maggiore attenzione anche in Italia una notizia, pubblicata oltre un anno fa, riguardante una indagine condotta dallo scienziato canadese W. Shotyk per l'università tedesca di Heidelberg, sulla qualità di 132 marche di acque minerali, provenienti da 28 paesi, contenute in bottiglie di plastica. Shotyk ha infatti constatato che il materiale (polietilene tereftalato -PET) usato in questa plastica, rilasciava nell'acqua sostanze tossiche, tra le quali soprattutto l'antimonio (metallo chimicamente simile al piombo che può provocare nausea, vertigini e depressione) in quantità preoccupante, e tanto più elevata se le bottiglie erano conservate oltre 3-6 mesi ed esposte al sole.

Cosa bere allora se non si ha la fortuna di abitare in zone dove l'acqua del rubinetto è buona (ed anche in questi casi occorre controllare la qualità delle tubature nell'edificio (che a volte rilasciano nell'acqua troppo rame o altri metalli)? Le acque minerali in bottiglie di vetro sono probabilmente preferibili, anche dal punto di vista dell'impatto ambientale, ma difficili da trasportare; secondo certi inoltre (ma non ho sull'argomento dati certi) per disinfettare le bottiglie riciclate verrebbero impiegate delle sostanze potenzialmente

dannose. Meglio allora investire in un buon apparecchio (ce ne sono ormai molte marche a prezzi abbordabili) per la depurazione/filtraggio casalinga dell'acqua del rubinetto.

- E' in aumento il numero di pazienti che viene nel mio studio medico con problemi di apnea durante il sonno. Il tipo di apnea più frequente è causato da problemi di ostruzione della trachea.

Vi è però anche un altro tipo di apnea, (chiamata, in "gergo" medico ICOSA-idiopathic central sleep apnea) non dovuta a problemi di ostruzione e di cui non sono del tutto chiare le cause.

Vi è tuttavia un collegamento con il modo di respirare.

Chi ne soffre, oltre spesso a russare durante il sonno, smette varie volte durante la notte di respirare e resta appunto "in apnea" per un po', riprendendo poi a respirare.

Questi episodi possono ripetersi fino a 400 volte in una notte.

Non sempre gli interessati se ne accorgono, in genere svegliandosi di soprassalto.

Questo modo di dormire (ed è proprio durante il sonno che l'organismo dovrebbe rigenerarsi) non è ovviamente ottimale per la salute e può provocare vari problemi, sui quali qui non mi soffermo.

Mi limito qui ad osservare che è essenziale un controllo medico costante ed accurato, poichè possono entrare in gioco, in questo quadro, problemi di pressione elevata, di circolazione ed altri.

Vorrei tuttavia mettere in rilievo come sembri da tempo provato il nesso tra questo problema e l'"eccesso di respiro" (iperventilazione) e la mancanza di CO₂. Cito ad esempio due studi risalenti già a 15 anni fa . Eccone i riferimenti:

1) Interaction of hyperventilation and arousal in the pathogenesis of idiopathic central sleep apnea.

XIE A, WONG B, PHILLIPSON EA, SLUTSKY AS, BRADLEY TD.

Am J Respir Crit Care Med 1994;150(2):489-95.

Sleep Research Laboratory, Queen Elizabeth Hospital, Toronto, Ontario, Canada.

2) Hypocapnia and increased ventilatory responsiveness in patients with idiopathic central sleep apnea

A Xie, R Rutherford, F Rankin, B Wong and TD Bradley

Am. J. Respir. Crit. Care Med., Vol 152, No. 6, Dec 1995, 1950-1955.

In questi studi si afferma, tra l'altro, che "Concludiamo che i pazienti sofferenti di ICOSA iperventilano cronicamente sia da svegli che mentre dormono" e che " raffrontate alle percentuali di persone sane, le percentuali di CO₂ nei pazienti con ICOSA erano significativamente inferiori, sia durante il sonno che da svegli."

E' indubbio che vi siano varie misure terapeutiche da mettere in atto, per migliorare la qualità del sonno e non russare e soprattutto, se se ne soffre, contro l'apnea nel sonno. Di alcune ho parlato anche in questo Notiziario; altre le consiglio a seguito di una visita medica.

Se però si guardano le conclusioni degli studi citati (e ve ne sono numerosi altri che arrivano a risultati analoghi) sembra ovvio che una misura comunque utile (in aggiunta alle altre, probabilmente necessarie) consista nello smettere di iperventilare e, come ormai i lettori di questo Notiziario possono immaginare, il modo più sicuro e scientificamente provato per riaddestrare il modo di respirare e smettere di iperventilare è appunto quello di imparare al più presto la tecnica di respirazione Buteyko.

-Ormai ho quasi smesso di stupirmi per i risultati che nella mia pratica medica ottengo con il riaddestramento della respirazione in base al metodo Buteyko.

Recentemente ho tuttavia ricevuto una lettera che ha stupito persino me.
Si trattava infatti di una persona che aveva semplicemente iniziato ad osservare il suo modo di respirare.
Ed è noto che già solamente il fatto di rilassarsi ed di osservare come si sta respirando porta in genere ad un rallentamento della respirazione.

Ecco quanto mi ha scritto: "Sono nato a Bologna 16 marzo 1954 e sin dall'età di 18 anni ero affetto da una psoriasi che nel tempo è degenerata sino alla gravità.
Disperato nel 1998 ho seguito, avendone le possibilità finanziarie, il consiglio del primario di dermatologia del Bellaria di Bologna e sono andato a vivere a Trapani, al mare.
Dopo 34 anni di psoriasi e un curriculum di terapie tentate e di ricoveri da fare invidia a un lebbroso, 2 anni fa ho avuto l'intuizione più importante della mia vita: ho scoperto che semplicemente osservando il mio respiro entrare ed uscire riuscivo a destressarmi.
Mi sono autodisciplinato a questa osservazione e il "miracolo" si è realizzato: minuto dopo minuto, ora dopo ora etc.etc..
Le croste che tappezzavano praticamente tutto il mio corpo sono scomparse e anche le unghie dei piedi, date per perse dai vari dottori che mi hanno curato in questi anni, si sono riattaccate e rigenerate.....
Oggi, per curiosità, ho buttato su google una ricerca respiro/psoriasi ed è apparso Buteyko. Per me tutto era già chiaro e vissuto sulla mia pelle ma, a questo punto, devo diventare un Vostro istruttore.
Mi faccia sapere cosa ne pensa, un caro saluto."

Mi ha fatto ovviamente molto piacere ricevere questo messaggio.
So infatti come la psoriasi sia una malattia molto ostinata e resistente alle varie terapie.
Possiamo a quanto pare aggiungerla al già lunghissimo elenco di malattie per le quali possono essere ottenuti dei successi con il metodo Buteyko (successi, aggiungo per dovere, clinicamente provati finora solo per l'asma).
L'interessato ha poi gentilmente acconsentito a che io comunichi i suoi dati e quindi , se qualcuno desidera parlargli direttamente, me lo faccia sapere e fornirò il suo recapito.

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.