

- Su un numero recente del Journal of Respiratory Medicine (j.rmed.2007.12.012) sono pubblicati i risultati dell'ultima sperimentazione clinica in doppio cieco condotta presso l'Università di Calgary (Alberta, Canada) per sperimentare l'efficacia del metodo Buteyko contro l'asma. (“A randomised controlled trial of the Buteyko technique as an adjunct to conventional management of asthma”.)

Nel commentare, a Brisbane, i risultati della sperimentazione, il medico che l'ha diretta (prof. Robert L. Cowie), ha osservato che **“i risultati ottenuti in questa sperimentazione sono i migliori in assoluto finora ottenuti in tutte le sperimentazioni cliniche sull'asma”**, data la forte diminuzione della necessità di assunzione di medicine che è stato possibile ottenere con il metodo Buteyko.

I risultati straordinari sono in realtà stati ottenuti in relazione alla diminuzione del dosaggio dei farmaci, che nel gruppo trattato con il metodo Buteyko è stata pari al quadruplo della diminuzione ottenuta nel gruppo placebo, mentre per quanto riguarda il “controllo” (management) dell'asma, i risultati del gruppo trattato con Buteyko sono risultati solo leggermente superiori a quelli del gruppo placebo.

Vi è tuttavia da osservare che anche il “gruppo placebo” era stato trattato da un fisioterapista che faceva fare una respirazione più lenta e incoraggiava il rilassamento (che comunque porta a rallentare la respirazione), e quindi anche i pazienti del gruppo placebo in realtà “respiravano di meno”.

Il dato notevole è quindi che sia nel gruppo placebo che aveva comunque “respirato di meno”, sia nel gruppo che, ancora più efficacemente, aveva “respirato di meno” con la tecnica Buteyko, si è riusciti a migliorare il “management” dell'asma del 70% ed oltre. Ciò conferma i principi ai quali mi attengo da sempre e sui quali ho insistito anche nel mio libro appena uscito (“Attacco all'Asma.... e non solo”): il metodo Buteyko non è un metodo standardizzato di esercizi uguali per tutti.

Occorre studiare in ognuno – ed è questo il compito di un istruttore esperto - il modo migliore per riuscire a ridurre la respirazione e a rilassarsi.

Ridurre il ritmo della respirazione porta comunque, come si è visto nello studio, ad un miglioramento ma il miglioramento è tanto più spiccato quanto più si riesce ad intervenire in modo studiato per trovare in ognuno il modo ottimale per arrivare a questo risultato. Nonostante la pubblica dichiarazione di un professore universitario, (che non aveva avuto nulla a che fare in precedenza con il metodo Buteyko e che è rimasto a quanto pare lui stesso sorpreso per i risultati), mi sembra che nessun giornale abbia dato particolare rilievo a questi risultati; eppure, una diminuzione nell' assunzione di farmaci come quella che è stato possibile ottenere negli asmatici partecipanti a questa sperimentazione avrebbe meritato una pubblicità ben più consistente.

Se un preparato farmaceutico avesse consentito di ottenere risultati altrettanto favorevoli, la notizia sarebbe probabilmente apparsa su tutti i giornali, con il titolo “vittoria sull'asma”! E invece, 14 anni dopo i primi eccezionali risultati ottenuti con la sperimentazione clinica in Australia, e dopo le sperimentazioni in Nuova Zelanda ed Gran Bretagna ed ora anche in Canada, che hanno tutte dimostrato analoghi risultati favorevoli, continuo a sentirmi dire da alcuni colleghi medici che “il metodo Buteyko contro l'asma non è sufficientemente provato!”

- Nello scorso numero del Notiziario parlavo della sinusite e di un rimedio fitoterapico per liberare le vie nasali dalla "Luffa purgans". Ho ricevuto molte richieste di informazioni su questo argomento, il che mi conferma quanto sia diffuso il problema della sinusite. Purtroppo la "Luffa purgans" non è facile da reperire, (a quanto pare non si trova nelle erboristerie e farmacie italiane) ed anche usarla da soli non è agevole; (sarebbe bene andare da un medico esperto sull'uso di questa pianta, ma non ne conosco altri). Riesco in genere a trovarla in Germania, e me ne è recentemente arrivato un certo quantitativo da una farmacia tedesca. Per ordinarla occorre quindi rivolgersi ad un farmacia internazionale, oppure chiederla direttamente via internet in Germania. Un altro preparato, di cui ho constatato l'efficacia contro la sinusite, è uno spray a base di capsaicina (la sostanza responsabile del bruciore in bocca che si prova mangiando dei peperoncini molto piccanti).

La capsaicina è una sostanza di cui attualmente si parla molto, per le sue proprietà antinfiammatorie ed antidolorifiche.

Con questo spray, che a quanto pare sta andando per la maggiore negli Stati Uniti, dopo la breve forte sensazione di bruciore che si prova dopo il primo spruzzo nel naso, si sente una immediata liberazione/apertura delle vie nasali e, a più lungo andare, si verifica un effetto contro l'infiammazione cronica presente in caso di sinusite, ed anzi sembra che si verifichino anche altri benefici (non li ho però ancora constatati di persona), come ad es. un effetto contro il mal di testa.

- L'argomento della sinusite mi porta a riprendere la tematica, di importanza fondamentale, della respirazione dal naso.

Vi segnalo a questo proposito un sito molto completo e ben fatto. E' uno dei siti migliori che io abbia visto, non solo in italiano ma anche in inglese. Se è vero che il respirare è la funzione vitale più importante tra tutte (non si sopravvive più di pochi minuti senza respirare), provate a pensare all'effetto negativo che provoca sulla salute il fatto di respirare in continuazione con l'organo sbagliato (la bocca,) anziché con quello giusto (il naso, che la natura ci ha dato proprio per respirare!).

Come è esposto molto chiaramente nel sito, l'abitudine alla respirazione dalla bocca può essere causata da molti fattori, ed intervenire per eliminare questo modo sbagliato di respirare è una delle prime cose sulle quali si dovrebbe concentrare l'attenzione di medici-genitori-insegnanti che, in particolare nei bambini, quando osservano una continua respirazione dalla bocca, dovrebbero subito mettere in moto le misure necessarie per contrastare questo tipo di respirazione.

Consiglio quindi vivamente di andare al sito in questione: www.aipro.info (Associazione Italiana per la Prevenzione della Respirazione Orale) e di studiarlo con cura.

- Sempre in relazione alla respirazione dalla bocca, osservo che ai ben noti danni provocati dal fumare va aggiunto quello, meno noto e meno rilevante ma tuttavia non certo da trascurare, costituito dal fatto che chi fuma tiene spesso la bocca semiaperta e, con la sigaretta in bocca, respira appunto dalla bocca.

Tuttavia, cercare di smettere di fumare con alcuni preparati farmaceutici potrebbe forse essere

altrettanto pericoloso: leggo in questi giorni la notizia che l'Associazione spagnola di consumatori ha denunciato la casa farmaceutica Pfizer per l'aggressiva campagna pubblicitaria condotta, senza

menzionare i gravi possibili effetti collaterali, a favore del suo preparato contro l'assuefazione al fumo (la Vareniclina, in vendita anche in Italia con il nome di Champix la cui assunzione, per la modica cifra di circa 500 €, va protratta per circa 6 settimane. Per saperne di più sugli effetti collaterali:

<http://www.farmacovigilanza.net/index.php?show=13310&pageNum=1>

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.