

1)-Siamo nel periodo delle vacanze, che dovrebbero consentire a tutti di rigenerarsi e recuperare energie. A questo proposito, è importante cogliere la maggiore disponibilità di tempo per effettuare gli esercizi di respiro, ed anche di rilassamento (e il rilassamento è strettamente collegato al modo di respirare).

A questo proposito, ecco alcune mie brevi riflessioni sull'argomento delle nostre paure e dello "stress".

Negli studi del professor Buteyko sui "pericoli" per la salute di un'iperventilazione cronica, si fa presente che è fondamentale non solo riaddestrare il modo di respirare, ma anche identificare, per quanto possibile, le cause che hanno provocato abitudini respiratorie non funzionali. Il motivo è semplice: se non si agisce sulla causa, i progressi saranno più lenti, ed in certi casi addirittura impossibili.

Buteyko ci parla di mancanza di movimento, ingestione eccessiva di cibo (uno dei temi del Notiziario precedente), "avidità d'aria", tossine, fattori meccanici e così via. Ci parla però anche dello stress, ed a mio avviso, lo stress è tra le cause principali di un'iperventilazione cronica ed eccessiva. Tutto ciò che implica "stress" può implicare una conseguente iperventilazione. La parola "stress", che deriva dalla parola inglese "tendere", "tirare" qualcosa (si suppone fino ad arrivare vicini a limiti di rottura), è un termine "ad ampio spettro" che viene utilizzato per descrivere fattori che denotano sia uno stress fisiologico che uno stress psicologico.

Soffermandomi sulla tematica dello stress psicologico cito i risultati, a mio avviso molto interessanti, di uno studio condotto dall'università della Pennsylvania; in questo studio psicologico sono stati analizzati i pensieri e le paure che "affliggono" la razza umana. Si è visto che:

-il 78% degli americani dedica da una a otto ore al giorno all'attività del "preoccuparsi".

-Il 40% dei pensieri riguarda paure del futuro, ovvero, situazioni immaginarie e inesistenti nel presente.

Il 30% dei pensieri è invece ancorato a situazioni, ricordi e memorie del passato; eventi ormai accaduti e non modificabili.

Il 12% dei pensieri è poi ancora più inutile: si tratta della percentuale dei pensieri che viene sprecata pensando a fatti-difetti degli altri!

Il 10% invece riguarda paure di natura ipocondriaca: pensieri negativi sullo stato di salute e paura di ammalarsi.

In conclusione, solo l'8% delle nostre paure si può definire "fondato" ed il restante 92% ci induce ad iperventilare inutilmente!

Godiamoci quindi le vacanze, sereni e senza iperventilare.

2) Sempre sull'argomento del rilassamento, riporto qui un brano tratto dal libro francese del celebre medico David Servan-Schreiber, dal titolo "Anticancer. Prévenir et lutter grâce à ses défenses naturelles"; (mi sembra non sia stato ancora tradotto in italiano, ma ce ne sono altri suoi in italiano, e consiglio di leggerli perché sono veramente interessanti: http://www.macrolibrarsi.it/autori/_david_servan-schreiber.php)

In questo libro l'autore, guarito anni fa, impiegando anche tecniche di rilassamento, da un tumore al cervello che secondo i suoi colleghi medici gli lasciava pochi mesi di vita, menziona uno studio del prof. Luciano Bernardi, dell'Università di Pavia. Il prof. Bernardi, in una sperimentazione che riguardava tra l'altro respiro e variabilità della frequenza del battito cardiaco (HRV-Heart Rate Variability, argomento al quale ho dedicato una trattazione a fondo, con citazione di una quantità di studi scientifici, nel mio libro "Attacco all'Asma.... e non solo" http://www.bisedizioni.it/fonti/fiamma_ferraro.php), ha osservato i cambiamenti che si verificavano in alcuni parametri di persone che, in Chiesa, recitavano

il rosario. Come scrive Servan-Schreiber: "Quando i partecipanti alla sperimentazione del Dr. Bernardi iniziavano a recitare l'Ave Maria in latino tutte le apparecchiature facevano registrare un fenomeno del tutto inaspettato: tutti i ritmi biologici entravano in armonia, si orientavano l'uno sull'altro, si rinforzavano reciprocamente e formavano infine un modello armonioso. Il dr. Bernardi non pensò allora ad un miracolo ma trovò una spiegazione tanto importante quanto semplice: in Italia la comunità recita il rosario alternandosi al celebrante. La comunità recita la sua parte ("Sancta Maria, mater Dei, ora pro nobis peccatoribus, nunc et in ora mortis nostrae. Amen") in una espirazione, ed inspira quando è il turno del celebrante (che recita "Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum, benedicta tu in mulieribus et benedictus fructus ventris tui Jesus"). I partecipanti all'esperimento erano caduti naturalmente in questo ritmo e quindi si erano trovati automaticamente, senza nemmeno rendersene conto, su una frequenza di sei respiri al minuto. Questo è proprio il ritmo naturale di fluttuazione anche delle altre funzioni che il prof. Bernardi voleva misurare (cuore, pressione del sangue, flusso del sangue al cervello) che improvvisamente si trovavano tutte in armonia l'una con l'altra, ed anzi si rinforzavano reciprocamente, proprio come quando si è seduti su un'altalena e si muovono le gambe in avanti in armonia con il movimento dell'altalena, per arrivare più in alto".

Il libro di Servan-Schreiber prosegue poi citando gli approfondimenti fatti dal prof. Bernardi sulla recitazione dei mantra in altre religioni, arrivando ad osservazioni più o meno analoghe.

Quello che voglio qui mettere in rilievo è tuttavia come il ritmo di respirazione influisca su vari ritmi e parametri delle funzioni corporee, e come il ritmo di 6 respiri al minuto (che, più o meno, corrisponde anche a quello che si trova nelle persone che respirano bene secondo i principi del prof. Buteyko -attenzione però; se questi 6 respiri sono in realtà dei "respironi", è possibile respirare troppo anche con soli 6 respiri al minuto-) sia quello che mette le varie funzioni dell'organismo umano in un rapporto armonioso e coerente.

Il Prof. Luciano Bernardi, menzionato nel libro di Servan Schreiber, è tra l'altro uno dei più importanti ricercatori italiani sulla tematica del respiro, che ha studiato anche in condizioni di difficoltà in alta montagna, e del quale vi sono su internet tantissimi studi scientifici; ecco ad es. il link (<http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/105/2/143?ck=nck>) ad un suo studio pubblicato su *Circulation*. 2002;105:143.- 2002 American Heart Association, Inc. Ed ecco quanto era scritto in un articolo del Corriere della Sera nel 2006

"Luciano Bernardi, fisiologo clinico dell'Università di Pavia, illustrando alcuni studi sperimentali condotti al Policlinico San Matteo di Pavia, ha evidenziato come il rallentamento volontario del numero di atti respiratori al minuto sia in grado di rendere più efficienti i sensori che comunicano al cervello il livello di pressione arteriosa, nonché la quantità di ossigeno e di anidride carbonica presenti nel sangue.

Il cervello in base alle informazioni inviate dai sensori, spiega il Professor Bernardi, regola in modo coordinato sia i gas nel sangue che i livelli della pressione arteriosa, agendo su due livelli fondamentali, il sistema nervoso simpatico ed il nervo vago. Per esempio se la pressione arteriosa è troppo bassa il sistema nervoso centrale attiva il simpatico: aumenta il ritmo del cuore, che così pompa più sangue, costringe i vasi, fa salire la pressione, e inoltre aumenta anche la ventilazione. Se invece la pressione è troppo alta, viene attivato il vago, con effetti opposti. Ma talvolta questi sensori, per esempio a causa di malattie cardio-vascolari, respiratorie o di disturbi d'ansia, oppure di tipo comportamentale, non funzionano come dovrebbero.

Le nostre ricerche - spiega il Professor Bernardi, hanno però evidenziato come la respirazione possa allenare il cervello a tollerare elevati livelli di anidride carbonica, incrementando il tono vagale, provocando un rallentamento del battito ed una vasocostrizione coronarica, con effetti calmanti e, al tempo stesso regolando i livelli di cortisolo, adrenalina e noradrenalina, i cosiddetti "ormoni dello stress".

-Concludo con un avviso: l'articolo sulla respirazione Buteyko, di cui avevo preannunciato la pubblicazione sul periodico "New Age" in uscita il 13 luglio, sarà invece pubblicato nel numero di settembre della stessa rivista.

A risentirci e buone vacanze a tutti!
(Fiamma Ferraro)