

Buongiorno e ben tornati dalle vacanze in cui magari, avendo più tempo a disposizione, vi sarete esercitati per acquisire buone abitudini respiratorie, e quindi spero di trovarvi in forma, riposati e rilassati.

A) A proposito di rilassamento: vorrei oggi parlarvi di un ormone, la rilassina, di cui pochi hanno sentito parlare ma di cui negli ultimi anni si stanno scoprendo molte nuove funzioni. Durante i miei studi medici me ne hanno parlato come di un ormone che esercita la sua funzione solo durante la gravidanza, quando rende più elastiche e, appunto, “rilassate” e dilatate, le strette vie attraverso le quali deve passare il neonato per venire al mondo. Si è negli ultimi anni invece scoperto che la rilassina è un ormone prodotto, pur in quantità molto minori, anche al di fuori di una gravidanza, ed è anzi presente anche nell’organismo maschile. Sembra che la pillola anticoncezionale provochi mancanza di rilassina, ed anche la terapia ormonale sostitutiva non pone riparo a questa carenza poiché tra gli ormoni somministrati non vi è la rilassina; si ipotizza che la carenza di questo ormone provochi problemi di ogni genere, e vi sono in effetti numerosi studi che dimostrano dei benefici che si ottengono somministrando questa sostanza.

Ne parlo qui in particolare perché alcuni studi hanno preso in considerazione i benefici della rilassina anche in caso d’asma. Questo ormone sembra infatti provocare un rilassamento ed una dilatazione delle vie respiratorie che in questa malattia tendono a contrarsi. Inoltre, molti studi ne hanno dimostrato le qualità antifibrotiche ed “elasticizzanti”, che consentirebbero un rimodellamento di tessuti cicatriziali e fibrotici nelle varie parti del corpo. Avrebbe anche proprietà antidiabetiche poiché la rilassina è un ormone che appartiene alla stessa famiglia dell’insulina. Per quanto riguarda l’asma, cito questi due studi:

1) Endocrinology Vol. 148, No. 9 4259-4266 Copyright © 2007 by The Endocrine Society : Relaxin Plays an Important Role in the Regulation of Airway Structure and Function (La rilassina svolge un ruolo importante nella regolazione della struttura e funzione delle vie respiratorie), di Chrisan S. Samuel<sup>1</sup>, Simon G. Royce<sup>1</sup>, Matthew D. Burton, Chongxin Zhao, Geoffrey W. Tregear and Mimi L. K. Tang, in cui si osserva che i cambiamenti collegati con la carenza di rilassina mostrano una marcata somiglianza con i cambiamenti strutturali che si vedono in caso di asma.

2) Endocrinology Vol. 138, No. 5 1909-1915- Copyright © 1997 by The Endocrine Society : Relaxin Counteracts Asthma-Like Reaction Induced by Inhaled Antigen in Sensitized Guinea Pigs<sup>1</sup> (La Rilassina contrasta le reazioni, analoghe a quelle indotte dall’asma, provocate dall’inalazione di antigeni in cavie sensibilizzate) di Daniele Bani, Lido Ballati, Emanuela Masini, Mario Bigazzi and Tatiana Bani Sacchi -Departments of Human Anatomy and Histology, and Preclinical and Clinical Pharmacology (E.M.), University of Florence, and Prosperius Institute (M.B.), Florence, Italy  
La conclusione dello studio è: “Questo studio fornisce prove quanto alle proprietà antiasmatiche della rilassina e prospetta la possibilità di nuove strategie terapeutiche per l’asma allergica nelle persone.”

Quanto alle conclusioni pratiche: sconsiglio ovviamente – a parte le difficoltà pratiche- l’assunzione di rilassina senza una approfondita consulenza medica. Si tratta infatti di un ormone che va preso, nel dosaggio giusto, solo in caso di effettiva carenza, e di cui non sono ancora stati del tutto approfonditi i meccanismi d’azione. Vi si può pensare quindi solo in casi seri, in cui non siano disponibili altri rimedi più provati. Attiro comunque l’attenzione sul fatto che rimettendo a posto, con il metodo Buteyko, il modo di respirare, può – se non sono presenti altri fattori negativi- tornare a posto (ci vuole però un po’ di pazienza) anche l’equilibrio ormonale, e quindi l’organismo può nuovamente produrre la rilassina e i vari altri ormoni (tra i quali magari anche ormoni oggi non ancora conosciuti) nelle quantità giuste ed ottimali per le condizioni in cui ci si trova.

B) Molte persone in Italia vengono a conoscenza del metodo Buteyko tramite internet. E spesso i miei pazienti mi rivolgono quindi la domanda: “ho sentito di Buteyko navigando su internet ma si tratta di una cosa seria? Sa, se ne trovano tante su internet.” Questa domanda è in realtà giustificata : da un lato, Internet può fungere da “salvavita” è possibile infatti trovarvi informazioni

su tematiche e trattamenti provenienti da ogni angolo della terra. Dall'altro lato della medaglia, purtroppo, è anche possibile trovarvi "informazioni" provenienti da persone che offrono trattamenti che non servono a nulla od in certi casi sono addirittura pericolosi. Non è tuttavia molto difficile accertare se ci si trovi o meno di fronte a notizie e professionisti seri; basta prendere in considerazione e valutare i seguenti elementi:

1. Innanzitutto, le notizie di cui si legge provengono da medici o altri scienziati?
2. Le teorie oppure gli articoli di cui si legge hanno una base scientifica? È fondamentale che siano disponibili le fonti e dei riferimenti scientifici seri. (ad esempio pubblicazioni su Lancet, JAMA, AHA, Nature e altri)
5. È opportuno, in linea generale, non fidarsi troppo di lunghi articoli che non espongono come si sua arrivi alle conclusioni e tesi sostenute.
6. Potrebbe essere pericoloso fidarsi di iniezioni, pozioni o lozioni, "miracolose" a tal punto che non viene spiegato cosa contengano!
7. Da quanto tempo viene praticato il trattamento che viene offerto, e quanti medici al mondo lo praticano? La medicina tradizionale cinese, ad esempio, è una medicina nata migliaia di anni fa, ed esistono numerosi studi su molte tematiche rientranti in questa tradizione; è bene tuttavia essere sicuri che chi la pratica abbia usufruito di una formazione seria in questo tipo di medicina, ed accertare che i prodotti tradizionali cinesi o ayurvedici siano stati controllati (a volte infatti le erbe provenienti da India o Cina contengono, in quantità eccessiva, arsenico, piombo o altri residui velenosi).

Sotto questo aspetto il metodo di respirazione Buteyko corrisponde a tutti i criteri indicati. E' infatti stato introdotto da un medico ( K.P. Buteyko ) quasi 50 anni fa. Da allora è praticato da molti medici nel mondo ed è suffragato, oltre che dall'esperienza pratica di questi medici, da sperimentazioni cliniche in doppio cieco che ne hanno accertato la validità contro l'asma. Si può quindi concludere che anche internet, nell'aiutare a diffondere più rapidamente la conoscenza del metodo Buteyko, ha dato un ulteriore contributo alla salute delle persone!

C) La chitina-chitosano è una sostanza naturale che si trova in molti integratori, tratta in genere dalla scorza dei crostacei, alla quale numerosi scienziati attribuiscono proprietà quasi miracolose. Cito a questo riguardo il libro del ricercatore-medico giapponese Akira Matsunaga , che nel suo libro Chitosan,

The Ultimate Health Builder, (Chitosano il supreme costruttore della salute, Vintage Press, New York, NY.), dopo decenni di studio afferma che una delle carenze principali nell'alimentazione dell'uomo moderno è appunto quella di chitina-chitosano, che l'uomo preistorico traeva mangiando integralmente cavallette, insetti, grilli ecc. (alimenti non certo appetitosi per il moderno uomo occidentale ma ancora presenti in altre culture). E racconta la sua prima esperienza nell'uso di questa sostanza con suo padre che, per gravi problemi polmonari, dipendeva dalla bombola d'ossigeno e non poteva fare più di qualche passo. Dopo aver preso poche capsule di chitosano per alcuni giorni, racconta Matsunaga, il padre era già in grado di fare a meno dell'ossigeno e dopo due settimane poteva camminare tranquillamente e visse normalmente altri 3 anni fino all'età di 81 anni.

Dopo aver letto questo libro, che mi ha dato l'impressione di essere ben ricercato e privo di fini di lucro (il chitosano non può infatti essere brevettato e si trova in un'infinità di marche), mi è capitata sotto gli occhi purtroppo la seguente notizia: un gruppo di ricercatori, in uno studio pubblicato su Nature, afferma che una sostanza, appunto la chitina, che si trova nei crostacei, può provocare una grave risposta allergica ed una infiammazione delle vie respiratorie.

Non si sa veramente più cosa credere! Non si può che ribadire la considerazione che, rimettendo a posto il modo di respirare, diminuisce spesso anche la suscettibilità allergica dell'organismo. Una cosa è infatti quando l'organismo reagisce male, con quella che è una appropriata reazione difensiva di rigetto, a sostanze velenose (insetticidi, ecc.); un'altra cosa è invece la reazione allergica a sostanze innocue che hanno fatto per millenni parte dell'alimentazione umana. Risanando il modo di respirare queste sostanze non nocive, ed anzi spesso benefiche (fragole, pesci ecc.) vengono spesso nuovamente tollerate e non provocano più reazioni allergiche.

-Ricordo che, come preannunciato, sul periodico "New Age" di settembre è pubblicato un interessante articolo sul metodo Buteyko