

1)-Iniziamo con una buona notizia: dopo l'Australia, dove la Federazione Nazionale per l'Asma ha incluso il metodo Buteyko tra quelli ritenuti efficaci, dopo la Gran Bretagna, dove il servizio sanitario pubblico rimborsa l'addestramento respiratorio Buteyko, ora anche negli Stati Uniti, nelle linee-guida per la trattazione dell'asma, emanate dall'organo centrale per la salute, viene per la prima volta menzionato l'uso del metodo Buteyko. Chi è interessato a queste linee guida può leggere tutto il documento al seguente link: www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.htm.
Riporto inoltre, per quanto riguarda il Canada, una dichiarazione del dr. Cowie, direttore della sperimentazione ufficiale canadese sul metodo Buteyko, di cui ho riferito in passati numeri del Notiziario. Il prof. Cowie, uno dei medici canadesi più prestigiosi nel settore della medicina respiratoria, ha dichiarato: "in relazione a questa sperimentazione: "Sono rimasto stupito, e molto contento per l'eccellente risultato".

2)-Come i lettori di questo Notiziario sanno bene, la buona ossigenazione dell'organismo non dipende tanto dalla quantità di aria respirata ma piuttosto dal modo in cui l'ossigeno introdotto con l'aria nei polmoni viene assimilato all'interno dell'organismo. Un qualcosa di analogo – e questo è in realtà noto a tutti – avviene per il cibo: una buona nutrizione non dipende tanto dalla quantità del cibo mangiato ma piuttosto dalla qualità e dal modo in cui questo cibo ingerito viene digerito ed assimilato. Ciò che tuttavia è in generale ancora poco noto, è che questa assimilazione dipende anche dalla presenza di sostanze spesso messe in "cattiva luce" e combattute: l'anidride carbonica per l'assimilazione dell'ossigeno e l'acido gastrico per quella del cibo; (ed è noto che gli antiacidi ed i broncodilatatori siano tra i preparati farmaceutici più venduti.) Queste sostanze, se in eccesso sono sicuramente nocive ma nella giusta quantità sono indispensabili. Poiché i lettori di questo Notiziario sono già ben informati in merito all'anidride carbonica, vorrei ora soffermarmi sull'acido gastrico. Erroneamente considerato un "malfattore", l'acido gastrico, nella giusta quantità, è invece indispensabile per una buona digestione. La sua produzione tende a diminuire con l'età, e il fatto che i problemi di digestione aumentino con l'età mentre l'acidità di stomaco diminuisce con l'età dovrebbe già di per sé indurre ad una maggior cautela nell'attribuire all'acido gastrico i vari problemi di stomaco e digestione (bruciori, reflussi acidi, gonfiori ecc.)

In effetti è ben noto che l'acido gastrico è indispensabile per:

- a) una buona digestione, ed in particolare per l'assimilazione delle proteine e di molti minerali e vitamine, tra cui in particolare la B12. E' noto che in mancanza di acido gastrico l'assorbimento della vitamina B12 viene ridotto all'1% del necessario;
- b) la disinfezione del cibo, poiché l'acido gastrico aggrisce e distrugge i batteri indesiderati contenuti nel cibo mangiato. Quando quest'acido manca, prendono il sopravvento batteri e funghi che causano problemi di cattiva digestione, flatulenza ecc.

Basta considerare l'importanza di queste funzioni per rendersi conto dei guai e problemi di salute che può provocare una insufficiente produzione di acido gastrico, e dei problemi che può causare l'assunzione di preparati che fanno diminuire l'acidità di stomaco nei casi in cui questa è già scarsa; (quando tuttavia è presente un'ulcera bisogna purtroppo spesso ricorrere, temporaneamente, anche a preparati contro l'acido gastrico poiché la mucosa gastrica, già indebolita, non sopporta più le normali-benefiche quantità di acido presenti nello stomaco). Secondo alcuni medici sarebbe difficile sopravvalutare l'importanza dei problemi causati dalla mancanza di quest'acido: si tratterebbe di uno dei problemi più sottodiagnosticati in assoluto. Inoltre la produzione di quest'acido, abbondante in gioventù, stenta a volte a decollare durante l'infanzia, ed alcuni ricercatori hanno in passato messo in rilievo un collegamento tra l'ipocloridria (mancanza appunto di acidità di stomaco) ed i problemi di asma ed allergia nei bambini, ed hanno formulato l'ipotesi che quando l'asma infantile sparisce con la crescita, ciò avvenga appunto perché, superata l'infanzia, la produzione di acido gastrico si è normalizzata. (Gillespie M, Hypochlorhydria in asthma with special reference to the age incidence *Quar Jour Med*, vol. 4;1935:397-405). Mi viene in mente, a questo proposito, che uno degli effetti collaterali dei cortisonici, spesso assunti in caso d'asma, è anche quello di far aumentare l'acidità gastrica, tanto che occorrono particolari cautele in chi soffre di ulcera. E se uno dei meccanismi attraverso i quali i

cortisonici sono efficaci in caso d'asma fosse appunto anche quello di far aumentare l'acidità di stomaco? Vi è indubbiamente ancora molto da ricercare ed approfondire in questo campo! Il problema è ulteriormente complicato dal fatto che i sintomi della carenza di produzione di acido gastrico sono molto simili a quelli provocati dall'eccesso del medesimo.

Come fare quindi a stabilire se si soffre di un eccesso o di una carenza di acidità di stomaco senza ricorrere a test complicati ed invasivi? A forza di cercare ho infine trovato, in un laboratorio inglese, un altro test interessante, che ho consigliato ad alcuni miei pazienti con buoni risultati.

3)-Cito qui alcune frasi del biologo americano Ray Peat, che sembrerebbero quasi dette da Buteyko: "respirare ossigeno puro abbassa il contenuto in ossigeno dei tessuti; respirare aria rarefatta (con poco ossigeno) o aria con CO₂, ossigena ed energizza i tessuti; se ciò sembra "sottosopra" è perché la fisiologia medica è stata insegnata "sottosopra". E la fisiologia della respirazione ha un ruolo chiave per le funzioni di tutti gli organi". E a questo proposito è da notare che le persone che vivono in montagna (dove il contenuto in ossigeno è più basso), godono in genere di una salute migliore di quelle che vivono ad altitudini basse.

Cito a questo proposito uno studio di alcuni anni fa, dei ricercatori dell'Istituto di Medicina Cardiovascolare, del Dipartimento di Ematologia e della Cell Factory Franco Calori del Policlinico di Milano, in cui è stato osservato un soggetto durante e fino a 45 giorni dopo un'escursione sull'Himalaia. Esito dell'osservazione: la carenza di ossigeno in situazione di bassa pressione atmosferica (ipossia ipobarica) e di un'alta richiesta di ossigeno dovuta all'esercizio fisico, a quell'altitudine (intorno ai 5000 metri di quota) costituiscono forti stimoli per l'attivazione clonogenica (che dà luogo cioè a una colonia di cellule geneticamente identiche tra loro e alla cellula originale) delle staminali adulte dei vasi sanguigni, le quali aumentano anche di cinque volte. Il direttore del Centro Trasfusionale Policlinico di Milano, Paolo Rebulli, nel commentare questa ricerca, ha osservato che essa suggerisce interessanti conclusioni: fa pensare, cioè, che l'organismo, andando in deficit di ossigeno, possa innescare un meccanismo riparatore mandando in circolo progenitori endoteliali, quasi cercando di costruirsi altre strade, altri vasi per favorire la circolazione di ossigeno. "E' solo un ragionamento ipotetico -ha affermato l'ematologo- ma può suggerire vie di ricerca per trovare soluzioni alle situazioni di usura dei vasi sanguigni".

3)-Restando sulla tematica dei "malfattori" contenuti nello stomaco e in genere combattuti, mi soffermo un attimo anche sull'*helicobacter pilori*, individuato come responsabile principale dell'ulcera, un tempo erroneamente attribuita ad un eccesso di acidità nello stomaco.

Anche questo batterio convive con l'uomo da centinaia di migliaia di anni; a volte a quanto pare prendono il sopravvento e dilagano alcuni ceppi aggressivi di questo batterio, causando appunto problemi di ulcera, ma in genere svolge a quanto pare anche funzioni utili, poiché il prof. Yu Chen, epidemiologo del New York University Langone Medical Center, ha constatato che i bambini dai 3 ai 13 anni che ospitano questo batterio hanno una probabilità inferiore del 59% di soffrire di asma, e del 40% di soffrire di raffreddore da fieno o allergie cutanee.

4) E infine una notizia interessante per chi soffre di attacchi di panico. E' noto che il metodo Buteyko è di notevole efficacia in molti di questi casi. Una ulteriore misura a supporto del processo di guarigione potrebbe consistere nell'assunzione dell'aminoacido glicina che, in uno studio condotto dai ricercatori Hoffer e Prousky ha dimostrato un notevole effetto ansiolitico, attribuito dai ricercatori al fatto che la glicina agisce come antagonista della noradrenalina.