

Buongiorno a tutti!

1) In occasione del meeting annuale della European Respiratory Society (ERS), a Berlino, si è messo in luce come bronchite cronica e asma bronchiale colpiscono in Italia oltre quattro milioni di persone, pari al 6,4% della popolazione, mentre la Broncopneumopatia cronico-ostruttiva (Bpco) nel nostro Paese provoca 18 mila morti l'anno. Il dato ancora più preoccupante sulla salute respiratoria degli italiani è però quello della scarsa consapevolezza: un malato su due, come si è osservato a Berlino, non sa di esserlo, il 30% degli asmatici e fino al 75% dei pazienti con bronchite cronica non ha mai ricevuto una diagnosi.

Da parte mia non posso pertanto che incoraggiare ed esortare a fare regolarmente i controlli diagnostico-medici di prammatica, aggiungendo l'invito a fare anche il test della pausa-controllo (gergo "buteykiano" ben noto ai lettori consueti del Notiziario e, per i "nuovi arrivati" consiglio di andare al link

www.buteykoitalia.homestead.com/controllosalute.html o, per un approfondimento, di leggere il mio libro "Attacco all'Asma....e non solo"), test che costituisce uno strumento prezioso per valutare l'esistenza non solo di malattie respiratorie ma anche di altri problemi in una fase precoce, in cui è quindi più facile prendere le misure opportune per evitare l'emergere di futuri problemi di salute.

2) Da un'indagine che ha coinvolto circa 46.000 bambini in 2.610 scuole elementari, coordinata dall'Istituto superiore di sanità, con il Miur e con l'Istituto nazionale di ricerca e nutrizione, è emerso che sono più di un milione i bimbi italiani tra i sei e gli undici anni che avrebbero bisogno di perdere peso: ogni 100 alunni di terza elementare, 24 sono risultati in sovrappeso e 12 obesi. Sembra quindi trattarsi di un problema che coinvolge un piccolo su tre.

In un recente numero del Notiziario ho accennato alla mia preoccupazione per il fatto che molti bambini che vedo nel mio studio medico dovrebbero dimagrire, e al fatto che spesso i genitori (ovviamente con lodevoli eccezioni) sembrano non rendersi conto del problema e reagiscono quasi con irritazione quando lo metto in rilievo. Questa mia impressione è confermata dall'indagine in questione, in cui si osserva che è particolarmente allarmante il fatto che le mamme italiane sembrano non vedere guance piene e girovita allargato dei loro figli. Sembra, infatti, che ben quattro mamme su dieci con bimbi in sovrappeso non ritengano che il proprio figlio abbia un problema di questo tipo.

Se questa è la situazione per il mangiare, figuriamoci come possano andare le cose per il respirare; nelle scuole non si fanno indagini e non si controlla –salvo problemi patologici già pronunciati– il modo di respirare dei bambini ma, da quanto vedo nella mia attività medica, sono veramente pochi i bambini che respirano bene/poco e, come ho messo spesso in rilievo, l'obesità è un problema collegato anche al modo sbagliato di respirare, poiché se non si respira bene funziona male anche la produzione d'energia e le calorie ingerite non vengono bruciate adeguatamente.

3) In un recente dibattito tra istruttori/medici "buteykiani" di lingua inglese, qualcuno ha espresso vivaci critiche verso uno dei medici americani più conosciuti nel campo della medicina naturale, (il dr. Majid Ali, che ha approfondito in particolare la tematica dell'ossigeno e ossidazione) perché nel partecipare ad una trasmissione radiofonica molto ascoltata negli Stati Uniti, egli avrebbe ripreso le teorie del dr. Buteyko senza però menzionarne in alcun modo la fonte e quindi senza alcun riferimento al metodo "Buteyko". Mi sono a questo proposito trovata nella necessità di dissentire dai colleghi: è bensì vero

che quanto scritto dal dr. Ali in un suo articolo sembra tratto pari-pari dal sito web di qualche associazione Buteyko; (riporto qui la traduzione di un brano di un suo articolo dal titolo "MENO RESPIRI, PIU' ENERGIA" „...Noi esseri umani siamo ormai una specie che respira troppo e ci rendiamo così ammalati in mille modi. Un modo di respirare affannato, rapido e superficiale è ormai il marchio distintivo dei nostri tempi, che lentamente ma costantemente sconvolge il sottile equilibrio tra ossigeno, anidride carbonica, acidità e attività dei radicali liberi nei polmoni, nel sangue in circolazione e nei mitocondri (le strutture cellulari che generano energia in base ad un processo energetico stimolato dall'ossigeno.

Se le mie considerazioni su un respiro lento fossero accettate, ne conseguirebbe che saremmo in grado di trattare mille disordini semplicemente respirando di meno, a ritmi più lenti..."); non credo tuttavia che il r. Ali abbia "copiato" Buteyko per i seguenti motivi: innanzitutto egli aveva scritto un libro in cui esponeva questi concetti fin dal 1988, quando ancora nessuno fuori dall'allora Unione Sovietica aveva sentito parlare di Buteyko (forse l'unica era Rosa Maria Chicco che, come scrivo nella premessa del mio libro, ne aveva sentito parlare a Dublino da un suo collega dell'Ambasciata dell'Unione Sovietica in Irlanda e ne era rimasta così colpita che nel 1999 aveva scritto il primo libro italiano sull'argomento e aveva fondato l'Associazione Buteyko Italia). In oltre, e soprattutto, come ho già osservato in passati numeri del Notiziario, il dr. Buteyko non ha in realtà elaborato alcuna teoria nuova né fatto nuove scoperte; egli ha in sostanza "soltanto" riscoperto, mettendone in rilievo l'importanza essenziale per la salute, delle circostanze fisiologiche sulla respirazione assolutamente non nuove ma che chiunque studi bene i testi di fisiologia medica potrebbe osservare; (il suo ulteriore grande merito è inoltre soprattutto quello di aver elaborato delle modalità rapide, chiare e pratiche per riportare la respirazione a parametri ottimali). Non vi è quindi da stupirsi se altri medici, riflettendo con intelligenza sulla fisiologia umana, possono, indipendentemente da Buteyko, essere arrivati alle sue stesse conclusioni, senza necessità di averlo "copiato" e magari senza aver mai sentito parlare della sua esistenza.

3) Per non annoiarvi troppo parlando sempre del respirare e della CO2 voglio ora parlare un po' del bere anche se, come vedrete, è inevitabile anche da qui ricadere, come al solito, sul respiro.

Il bere è indubbiamente, dopo il respirare, l'esigenza vitale più importante, ed uno dei problemi più gravi con i quali la terra si deve confrontare è al giorno d'oggi la mancanza d'acqua. E' poi ormai quasi impossibile, salvo in alcuni casi fortunati (paesi di montagna vicino a sorgenti di buona qualità o simili) poter contare sul fatto che l'acqua del rubinetto sia di buona qualità; e i pochi fortunati che hanno quest'acqua, ormai preziosa, a "portata di rubinetto", sono costretti a sprecarla, poiché non ne hanno altra disponibile, usandola anche per lavare biancheria, pavimenti ecc. C'è veramente qualcosa che non va nei sistemi di distribuzione dell'acqua. Si sarebbe forse dovuto pensare molti decenni fa a costruire due diversi sistemi di distribuzione dell'acqua nelle case: uno per l'acqua da bere e l'altro per l'acqua per altri usi. Poiché ciò non è stato fatto, le autorità dovrebbero avere il coraggio di dire alla popolazione che l'acqua del rubinetto è bensì priva di germi, ma è consigliabile usarla solo per lavare, mentre per bere occorre attrezzarsi diversamente.

L'acqua del rubinetto infatti, è in genere disinfettata con cloro e contiene anche altre sostanze che esercitano un effetto tutt'altro che positivo sulla salute; ci vorrebbe un libro per parlarne a fondo ma qui accenno soltanto al problema dei residui di preparati farmacologici come gli anticoncezionali e quelli per la terapia ormonale sostitutiva in menopausa, che dall'urina finiscono nell'acqua potabile, dalla quale non vengono eliminati con i sistemi usati di disinfezione e filtraggio; numerosi studi attribuiscono a questo fattore

– i residui di ormoni femminili contenuti nell'acqua bevuta- il problema della forte diminuzione della fertilità maschile (il numero degli spermatozoi contenuti nel liquido seminale maschile è fortemente diminuito rispetto a quello di 20 anni fa).

Il cloro inoltre, per meccanismi sui quali ora non mi dilungo, ha un effetto dannoso sulla tiroide e a mio avviso, quando gli esercizi Buteyko non progrediscono bene, uno dei motivi più frequenti è quello del cattivo funzionamento della tiroide. Anche nei rari casi in cui l'acqua del rubinetto sarebbe buona, in certe case antiche passa magari da tubature che rilasciano residui di piombo, rame o arsenico e, nonostante il mio entusiasmo per Buteyko devo mettere in rilievo che non è possibile avvelenarsi un pochino tutti i giorni e pensare che sia sufficiente preoccuparsi di imparare a respirare bene per star bene! Bisogna fare una ricerca accurata –me ne accorgo sempre di più con i miei pazienti- per individuare la presenza di eventuali fattori nocivi che possono ostacolare il progresso degli esercizi Buteyko.

Visto che l'acqua del rubinetto, anche se non avvelena subito nessuno, non è certo quanto di meglio ci possa essere da bere per un'ottima salute, sorge spontanea la domanda: quale acqua bere? La risposta non è facile: oltre a quanto ho accennato in precedenti numeri del Notiziario, cercherò di dare qualche risposta più approfondita nel prossimo numero del Notiziario (come vedete, adotto anch'io qualche stratagemma per tenere vivo l'interesse ed indurvi a leggere i prossimi numeri :-)

Per ora mi limito ad una constatazione importante: respirando molto si emette anche molta della preziosa provvista d'acqua del nostro organismo, acqua che è poi difficile da rimpiazzare. Basta vedere quanto vapore acqueo c'è nel respiro che emettiamo per rendercene conto, e nell'aria fredda lo si vede perché si condensa subito. Uno dei benefici che ci offre l'eliminazione dell'iperventilazione è pertanto anche quello di evitare uno spreco della preziosa acqua del nostro organismo!