

LA RESPIRAZIONE DAL NASO

Presupposto necessario per imparare il metodo di respiro Buteyko e trarne tutti i benefici contro asma ed altre malattie

*della Dott.ssa Fiamma Ferraro,
consulente medico e incaricato formazione istruttori per l'Associazione Buteyko Italia*

Non dovrebbe in realtà essere necessario scrivere lunghi articoli per convincere le persone di quanto sia importante “respirare bene” per mantenere/riacquistare la salute. L'importanza primaria del respiro risulta evidente dal fatto che non è possibile sopravvivere più di pochi minuti senza respirare, mentre si può resistere giorni senza bere e settimane senza mangiare. Eppure vengono scritti ogni giorno tantissimi articoli sul modo migliore di mangiare, mentre non si scrive quasi mai sul modo migliore di respirare, nell'erronea credenza che, salvo casi di malattie delle vie respiratorie, il nostro organismo sappia regolarsi da solo per respirare bene e che quindi non solo non sia necessario dedicare particolare attenzione all'argomento, ma che sia anzi inutile se non controproducente cercare di modificare le nostre abitudini e i nostri riflessi respiratori automatici.

Questa convinzione è purtroppo infondata. Molte cose possono “andare storte”, fin dalla primissima infanzia, nell'acquisizione delle abitudini e riflessi respiratori: la prima e più importante è costituita dall'acquisizione dell'abitudine deleteria della respirazione dalla bocca.

Se è vero che il respirare è la funzione vitale più importante tra tutte, 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!) E' vero che, data l'importanza della respirazione, la natura ci ha dato per questa funzione anche una risorsa di riserva e di supporto (appunto la bocca), di modo che, se per qualche motivo (forte raffreddore, sforzo fisico spinto al massimo in situazioni d'emergenza) non ci è possibile respirare aria a sufficienza dal naso, possiamo ricorrere alla bocca, ma dovrebbe risultare evidente a tutti quanto sia innaturale, sbagliato e dannoso respirare costantemente, 24 ore su 24, con un organo che dovrebbe essere usato solo per un supporto aggiuntivo in situazioni eccezionali. Provo qui a ricapitolare le più importanti conseguenze dannose che derivano dal respirare dalla bocca:

1)-E' noto che, in particolare al giorno d'oggi, l'aria atmosferica non è sempre di qualità e purezza perfette; in tempi preistorici i fattori dannosi o irritanti che poteva contenere l'aria erano costituiti più che altro da vari pollini e da batteri/virus. Ora, nell'aria si trovano purtroppo anche molte altre sostanze dannose, dai residui di carbone a quelli di un'infinità di altri sostanze tossiche-industriali. Tutte queste sostanze vengono in buona parte trattenute e filtrate quando si respira dal naso (la

peluria e le mucose nasali costituiscono la nostra prima linea di difesa contro gli intrusi), mentre quando si respira dalla bocca ciò non avviene. L'aria, con tutto il suo carico di impurità, sostanze tossiche e germi, entra direttamente nei polmoni. E' quindi più facile attaccarsi raffreddori e influenze, e sono favoriti gli attacchi allergici.

2)-L'aria, passando dal naso, viene riscaldata se troppo fredda, ed umidificata se troppo secca. Questo adattamento dell'aria atmosferica alle esigenze del nostro organismo non avviene quando invece, dalla bocca, la introduciamo nell'organismo direttamente, nelle condizioni di temperatura ed umidità in cui si trova.

3)-L'aria, quando passa dalla bocca anziché dal naso, prosciuga la saliva e ci si trova quindi sempre in condizioni di "bocca secca". E' noto come nella saliva siano contenute varie sostanze disinfettanti, che proteggono innanzitutto la salute di denti e gengive, e che aiutano a deglutire e digerire bene i cibi mangiati. Quando non vi è abbastanza saliva (perché l'aria che penetra dalla bocca la fa costantemente evaporare), i denti sono facilmente attaccati dalla carie e le gengive si infiammano più spesso (e la medicina ha ora scoperto che i germi presenti nelle sacche gengivali infette possono "emigrare" e provocare guai anche in altre parti dell'organismo, a cominciare dal cuore.)

4)-Durante la notte, chi respira con la bocca aperta russa, e può facilmente soffrire di apnea respiratoria, e non si consegue quindi il riposo e la rigenerazione necessari

5)-Dalla costante posizione di non chiusura della bocca derivano anche malposizionamenti della lingua, e conseguenti problemi sia nella deglutizione che nel parlare. Inoltre se, come purtroppo avviene, l'abitudine al respiro dalla bocca è acquisita già poco dopo la nascita o nella prima infanzia, il danno è ancora molto più grave: ne risente la struttura del palato e il posizionamento dei denti; ne risente la digestione e quindi la buona crescita del bambino; rimane tra l'altro anche danneggiata la "bellezza" e l'espressione del viso, e possono verificarsi conseguenze negative anche nella postura di tutto il corpo

6)-Un'area intensa di ricerca è inoltre quella attualmente in corso sui peptidi natriuretici e sulle loro utili funzioni per tutto l'organismo. A quanto sembrerebbe, la stimolazione delle mucose nasali provocata dall'aria che passa nel naso quando si respira correttamente dal naso, provocherebbe una buona produzione di peptici natriuretici, a tutto vantaggio della salute

7)- Concludo (le cose più importanti si dicono sempre per ultime!) con l'indicazione di un ulteriore grave danno per la salute che si verifica quando si respira dalla bocca: l'iperventilazione (eccesso di respirazione). Mentre i danni sopra indicati sono quasi tutti ben noti e conosciuti, a quest'ultimo fattore purtroppo non è quasi mai dedicata l'attenzione necessaria. La medicina conosce bene i problemi derivanti da un'iperventilazione acuta (che si verifica ad es. nel corso di attacchi di panico), ma non dedica attenzione ai danni provocati da un'iperventilazione magari leggera ma cronica. **Basta confrontare le dimensioni di una bocca aperta con quella delle due fosse nasali per capire che da una bocca aperta entra ed esce in continuazione un volume molto superiore di aria rispetto a quello che entra/esce dalle fosse nasali.** Qualcuno forse a questo punto potrebbe dire: benissimo! Che

male c'è se entra più aria? Così entra anche più ossigeno nell'organismo. E invece non è così! Mentre per il mangiare il principio del “meno è meglio” si è ormai affermato da tempo, per il respiro si continua invece a pensare che per far arrivare ossigeno ai tessuti sia sufficiente riempire bene d'aria i polmoni. In realtà invece l'ossigeno, per essere utile, deve arrivare dove deve svolgere il suo lavoro, e cioè nelle cellule; e non necessariamente la quantità di aria/ossigeno introdotta nei polmoni corrisponde a quella che alla fine arriva alle cellule per produrvi energia (respirazione interna).

In realtà, nonostante i problemi di inquinamento, e nonostante la riduzione con l'età della capacità polmonare, la quantità d'ossigeno che introduciamo nei polmoni con la respirazione è normalmente più che sufficiente, **tanto è vero che ne utilizziamo solo un terzo e ne espelliamo con l'espiazione gli altri due terzi (l'aria atmosferica inspirata contiene ossigeno nella percentuale del 20% circa, e nell'aria espirata vi è ancora un 14% di ossigeno)**; se ne deve dedurre che, più che aumentare la quantità o la percentuale d'ossigeno dell'aria che si inspira, è importante (salvo casi eccezionali e di emergenza in cui si deve ricorrere alla bombola di O₂) cercare invece di far aumentare la quantità d'aria che dai polmoni passa al sangue, e poi dal sangue ai tessuti, che sono la destinazione finale dell'ossigeno. In particolare per quest'ultimo, cruciale passaggio, si verificano spesso dei problemi perché i globuli rossi del sangue (emoglobina) invece di “scaricare” l'ossigeno che portano, cedendolo ai tessuti, continuano in un certo senso a “tenersi stretto” l'ossigeno, non lasciandolo andare ai tessuti, dove dovrebbe andare per svolgere la sua funzione di produzione di energia. E questo accade perché non vi è una quantità sufficiente, nell'organismo, di una sostanza essenziale per dare il segnale della “esigenza di ossigeno” nei tessuti, e cioè l'anidride carbonica! A questo punto il discorso si fa difficile poiché, in particolare in questo periodo di “effetto serra” e problemi ambientali, la CO₂ gode di “cattiva fama”, mentre si tratta di una sostanza essenziale per la sopravvivenza (è il cibo delle piante!) Indubbiamente, in quantità eccessiva è dannosa, ma anche l'acqua in quantità eccessiva lo è. In sostanza, maggiore (entro certi limiti) è la quantità di CO₂, maggiore è la quantità di O₂ che viene ceduta ai tessuti, e questa non è una “teoria” stravagante ma un effetto fisiologico ben conosciuto da decenni, con il nome di “effetto Verigo-Bohr”, che si trova in tutti i libri di fisiologia medica: la quantità di ossigeno che viene rilasciata ai tessuti aumenta con l'aumentare (sempre entro i limiti fisiologici ottimali) della presenza di CO₂.

Quando respiriamo molto (e quando si respira dalla bocca è impossibile non respirare molto) non riusciamo ad introdurre nell'organismo più ossigeno di quello che già abbiamo; l'effetto che otteniamo è invece, purtroppo, quello di emettere/espellere nell'aria, con l'espiazione, una quantità eccessiva della CO₂ che produciamo continuamente. L'aria che respiriamo non contiene in realtà che una frazione infinitesimale (irrilevante per l'organismo) di CO₂. La nostra CO₂ la dobbiamo in realtà produrre noi. E quand'è che ne produciamo in abbondanza? Quando facciamo movimento, e quindi produciamo molta energia, e quindi se non facciamo movimento produciamo poca CO₂, e quel poco che produciamo dovremmo

tenercelo stretto invece di emetterlo espirando grandi quantità d'aria dalla bocca. **In conclusione: se si respira dalla bocca non si introduce più ossigeno ma si espelle troppa CO₂.**

Intendiamoci, anche quando si respira dal naso è possibilissimo iperventilare ma è impossibile **non** iperventilare se si respira dalla bocca. Con l'espressione "iperventilare" si intende non un "respirare troppo" in assoluto ma un "respirare troppo" in relazione alle esigenze metaboliche del momento in cui ci si trova: una respirazione affannosa che sarebbe "normale" mentre si sta correndo per scappare da un leone, (e quando svolge attività fisica, producendo molta energia si produce anche molta CO₂ di cui bisogna parzialmente liberarsi) non lo è mentre si sta seduti al volante della macchina e magari si respira affannosamente perché ci si è arrabbiati con chi ci ha tagliato la strada. Anche dopo aver acquisito l'abitudine al respiro dal naso, chi ha respirato a lungo dalla bocca tenderà comunque a respirare troppo pur respirando dal naso, ed è quindi opportuno in questi casi seguire un corso di riaddestramento del respiro con il metodo Buteyko. Gli studi più approfonditi sull'argomento li ha effettuati nell'ex Unione Sovietica il prof. Buteyko, le cui indicazioni teoriche e pratiche in merito alla respirazione ho approfondito nel mio recente libro "Attacco all'Asma... e non solo"

(http://www.bisedizioni.it/libri/attacco_all_asma_e_non_solo.php) Chi è interessato, oltre a leggere il libro può andare al sito www.buteyko.it per saperne di più sull'importanza fondamentale che ha per la salute l'"evitare" l'eccesso di respirazione" e sui corsi di respiro.

Anche a non voler considerare l'importantissimo fattore costituito dall'iperventilazione, la lista degli altri danni provocati dalla respirazione orale è comunque impressionante: si va dalla maggior suscettibilità al contagio di malattie varie, alla maggior suscettibilità alle allergie, alle intossicazioni, alla cattiva digestione, ai danni ai denti e alle gengive, alla compromissione dello sviluppo armonioso di palato-denti e ossatura del volto e del cranio, ad una possibile cattiva postura e dizione e infine all'aria non proprio "intelligente" che hanno le persone che stanno in permanenza con la mascella inferiore penzolante verso il basso. Mi è difficile, se non impossibile, riuscire a trovare un'altra abitudine che abbia conseguenze altrettanto dannose su una serie di fattori così numerosi. Risulta quindi del tutto incomprensibile la scarsa attenzione dedicata da genitori/insegnanti/medici/fisioterapeuti/estetisti/articolisti di consigli medici popolari ecc. a questo fattore che, se affrontato per tempo, sarebbe –salvo i rari casi di vere e proprie deformazioni strutturali o provocate da incidenti e traumi- relativamente facile da correggere.

Come medico, quando vedo, per strada o in fila al supermercato, dei bambini e ragazzi che stanno in continuazione con la bocca aperta, mentre si mordono le unghie/gomma americana/matite ecc. mi devo trattenere a fatica per evitare di far loro delle prediche .

Indubbiamente, se tutto in questo campo filasse liscio e se tutti respirassero bene (e quindi non troppo!) dal naso, medici e dentisti si troverebbero con ben poco lavoro, dato lo straordinario effetto benefico sulla salute di questo fattore. Se, ciò

nonostante, da una parte io, come medico, insisto su questo problema e dall'altra il dr. Di Chiara, odontoiatra, ha fondato l'Associazione AIPRO, e mi ha invitata a scrivere questo articolo, è perché la salute delle persone ci sta veramente a cuore e, come gli antichi medici cinesi, preferiremmo essere pagati solo finché i nostri pazienti stanno bene; se si ammalano significa che non abbiamo fatto bene il nostro lavoro!

Fiamma Ferraro



Fiamma Ferraro, dottoressa in medicina e chirurgia, dopo la laurea in Irlanda e la formazione specifica in medicina generale, e in scienza della nutrizione in Germania, ha portato a termine corsi di perfezionamento in omeopatia, fitoterapia, fitoterapia cinese ed ozonoterapia presso le Università di Siena e Firenze, psichiatria e psicofarmacologia con l'Università di Harvard (USA), ed agopuntura a Helsinki ed in Danimarca (metodo J.Boel). E' esperta nel metodo di respirazione Buteyko sul quale svolge conferenze e corsi. E' consulente medico ed incaricato della formazione istruttori per l'Associazione Buteyko-Italia, per la quale scrive anche il Notiziario mensile internet. Svolge attività di medicina integrata nei suoi studi a Siena, Firenze e Roma. Per Bisedizioni ha pubblicato **Attacco alla droga** e [Attacco all'asma...e non solo](#)