

La salute cerebrale dei bambini e la respirazione



Da diversi anni mi occupo degli effetti della respirazione orale invece che nasale sui bambini in crescita, e da sempre mi meraviglio di quali e quanti siano gli effetti sulla loro salute, e del fatto che tutte le malattie per le quali vengono portati dal pediatra sono legate alle alterate dinamiche tra occhi, naso, labbra, lingua, collo, diaframma.

Spesso mi diverto a scoprire nuovi collegamenti: per esempio, se incontro un esperto di un qualche settore dell'organismo, lo intervisto sui collegamenti tra la respirazione e lo sviluppo di patologie anche a distanza.

Questa volta ho chiesto a un osteopata quali sono le conseguenze del respirare con la bocca aperta sul sistema nervoso centrale. In genere, infatti, i bambini che respirano male sono molto spesso anche quelli che non riescono a concentrarsi o lo fanno con più fatica degli altri. Questi bambini possono andare incontro a disordini neurologici precoci, come l'iperattività e vari altri disturbi neurocognitivi per i quali è diventata popolarmente nota la figura della logopedista.

La logopedista è una figura praticamente ignota ai genitori degli anni Settanta. Come mai oggi, a distanza di così pochi anni, la sua esistenza è diventata nota a tutti? Tutti la conoscono perché è la persona che aiuta i bambini dislessici, con disturbi del linguaggio, che non capiscono ciò che scrivono, leggono, ascoltano. Il problema è che il numero di questi bambini è aumentato vertiginosamente. Così come il numero dei bambini che respirano a bocca aperta.

Non bisogna però pensare che i disordini neurologici dei bambini siano causati dalla loro respirazione patologica. Occorre piuttosto sottolineare come dagli anni Ottanta ad oggi il numero dei bambini con disordini neurologici e il numero di quelli che respirano male sia aumentato esponenzialmente, così come capita spesso che i bambini neurologici siano spesso anche bambini che respirano male. Altrettanto interessante è il fatto che, quando si fa in modo che i bambini possano respirare meglio, migliorano o scompaiono anche i deficit neurologici.

Tornando a parlare dell'osteopata, questo ci insegna che il cervello e tutti gli organi del corpo lavorano meglio entro un certo range di temperatura: se la temperatura di lavoro è più alta o più bassa essi perdono di efficacia. Questo aspetto è così importante che il cervello ha due sistemi di raffreddamento, di cui uno proprio a

livello delle fosse nasali. L'aria che entra nel naso viene fatta passare attraverso dei cunicoli tortuosi perché si abbia più tempo e più spazio sia per riscaldare l'aria stessa, ma anche per raffreddare il sangue cerebrale contenuto nelle mucose nasali con cui viene a contatto.

Soprattutto di notte, se l'aria non passa attraverso il naso, il raffreddamento del cervello e del sistema nervoso centrale diventano inefficaci, e con ciò si riduce anche la loro efficienza funzionale. La conseguenza è che questi bambini possono avere problemi durante la notte (russano, si svegliano, fanno pipì a letto, sudano, hanno incubi ecc.), e al mattino sembrano stanchi, come se non avessero riposato bene, e in effetti è proprio così.

Articolo di Andrea Di Chiara, odontoiatra
Presidente di AIPRO, Associazione Italiana per la Prevenzione della Respirazione Orale.