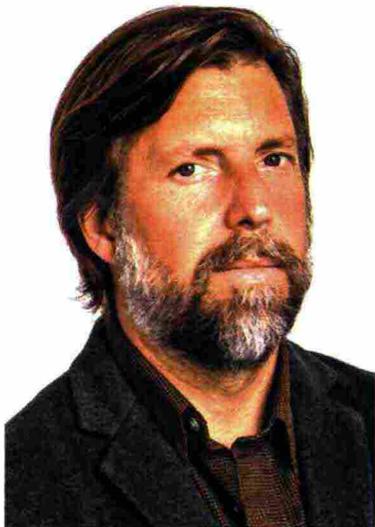


OLTRE LA PANDEMIA

Prendere aria e mandarla fuori... Sembra così semplice. Eppure, come spiega un nuovo saggio, è una funzione vitale che molti di noi eseguono male (e per 25 mila volte al giorno). Imparare a migliorarla porterà innumerevoli benefici a corpo e mente.



L'arte di respirare
È il libro scritto dall'americano James Nestor (Aboca, 348 pp., 24 euro), che racconta come il respiro profondo e corretto sia la base per mantenerci in salute.

Fai un bel RESPIRO

di Vincenzo Caccioppoli

Non importa tanto cosa mangi, quanta attività fisica fai, se sei grasso o magro, giovane o vecchio, quello che conta veramente è come respiri. Nulla è più essenziale per il benessere che respirare: prendere aria e lasciarla uscire per 25 mila volte al giorno. Se lo facciamo in modo «disfunzionale», questo logorerà i nostri corpi. E quanto racconta (studi e scoperte alla mano) il giornalista scientifico James Nestor nel saggio *L'arte di respirare*, edito in Italia da Aboca, che in America in poche settimane - complice anche la difficoltà di respirare liberamente dietro alle mascherine - è già diventato un bestseller. Perché proprio un libro sul respiro, fra tutti gli innumerevoli argomenti legati alla salute? Per ragioni quasi personali, almeno all'inizio. Per anni ho sempre mangiato i cibi giusti, facevo esercizio fisico, dormivo otto ore, ma continuavo ad ammalarmi, il più

delle volte con problemi respiratori. Avevo frequenti attacchi di bronchite e polmonite lieve. Il mio medico mi prescriveva antibiotici e mi diceva che stavo bene. Sospettavo qualcos'altro, ma non sapevo cosa. Poi, qualche anno fa, ho fatto un reportage per la rivista *Outside* sul campionato mondiale di apnea in Grecia.

E cosa facevano questi atleti di diverso rispetto a noi?

Prendevano una boccata d'aria e si precipitavano sotto i 100 metri: niente pinne, niente serbatoi d'aria, solo i loro corpi. Tornavano in superficie quattro minuti dopo. Stupefacente. Gli apneisti mi hanno detto che imparare l'«arte del respiro» non solo ha permesso loro di immergersi a profondità incredibili, ma la respirazione potrebbe anche essere usata per riscaldare il nostro corpo o per curarci da malattie croniche. Tornato a San Francisco ho passato mesi a parlare con esperti del settore, intervistando altri «polmonauti». Ho scoperto che era scientificamente verissimo.



In qualche modo, controllando il respiro anche noi potremmo fare tutte queste cose.

Nelle sue ricerche su come gli esseri umani respirano, cosa ha scoperto esattamente?

Che noi siamo i peggiori respiratori nel regno animale e che questa «disabilità» è recente nell'evoluzione umana. I nostri antenati avevano denti dritti, mascelle potenti, ampie aperture nasali e vie aeree molto più estese. Mentre oggi tanti soffrono di qualche forma di ostruzione delle vie aeree. Siamo diventati una civiltà di russatori, strozzatori, rantolanti, sibilanti. Com'è successo? E può essere risolto? Queste sono le domande che mi hanno ispirato a passare anni a scavare in antichi luoghi di sepoltura, biblioteche mediche, scritture antiche, documenti dentali e altro ancora.

Respirare è una delle cose più semplici, eppure riusciamo a farlo così male?

Lo facciamo con frequenza eccessiva e attraverso la bocca. In questo modo impieghiamo il 40 per cento di umidità in più, e il corpo si disidrata più facilmente. L'inalazione e l'espiazione attraverso la bocca interrompono anche l'equilibrio del Ph, rendono i denti più inclini alla carie e il cavo orale più vulnerabile alla malattia parodontale.

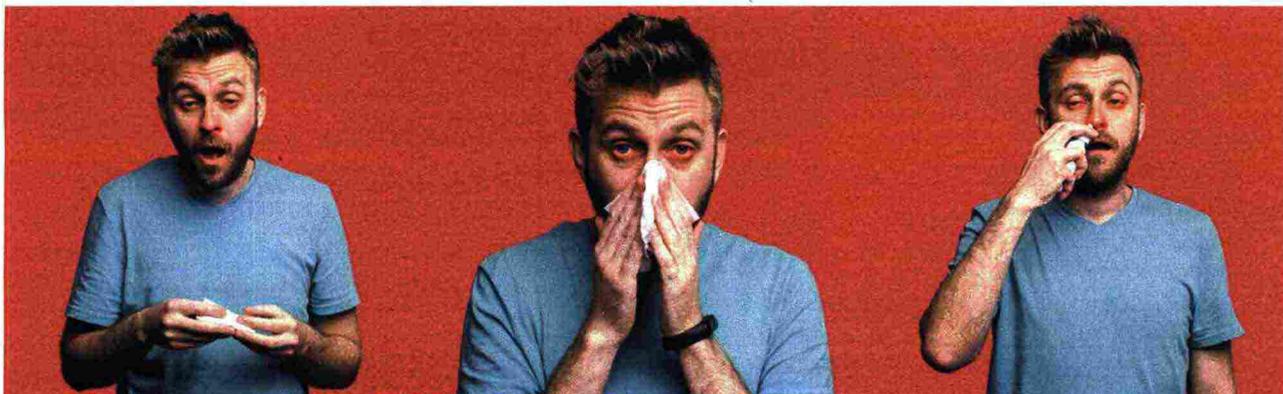
Se poi viviamo in città inquinate, questo peggiora ulteriormente, giusto?

Sì perché la bocca ha un ruolo limitato nel filtrare l'aria, per cui esponiamo le vie respiratorie a tutto ciò che c'è nell'ambiente: smog pollini, polvere, tossine... Respiriamo troppo e in alto nel petto, rendendo difficile per il nostro corpo usare in modo efficiente l'ossigeno e causando stress al sistema nervoso.

GETTY IMAGES

053414

OLTRE LA PANDEMIA



ISTOCK (3)

Alcuni studi hanno scoperto che la respirazione attraverso la bocca disturba il funzionamento delle aree - principalmente la corteccia frontale - associate al processo decisionale e alla logica.

Adesso vogliamo qualche consiglio pratico...

Intanto, impariamo a inspirare ed espirare dal naso. E facciamo il più spesso possibile: notte e giorno. Per essere chiari, respirare occasionalmente attraverso la bocca - ridere, sospirare, parlare - è normale, non bisogna stressarsi troppo. Io parlo della respirazione abituale. Sono convinto che nessuno potrà mai essere veramente sano come respiratore orale cronico. Quindi bisogna allenarsi.

Sì, ma se il naso è chiuso?

Se è congestionato, occorre trovare un modo per liberarlo. Jayakar Nayak, il capo della ricerca sulla rinologia alla Stanford University, mi ha detto che se un lavandino di casa è intasato, proviamo a sturarlo e se il problema persiste chiamiamo l'idraulico. Il naso va considerato allo stesso modo: prima ricorriamo a lavaggi o spray, se resta chiuso andiamo dal medico o dal chirurgo. Ma spesso questi problemi sono causati semplicemente da una cattiva respirazione e gli interventi non solo non aiutano ma peggiorano la situazione. La respirazione con il naso lenta e profonda ha invece benefici immediati e duraturi.

Quali, nel concreto?

«Il naso è la prima linea di difesa da virus e batteri. Se è congestionato la causa può essere spesso una scorretta respirazione»

Il nostro naso filtra meglio l'aria, la rallenta e la pressurizza in modo da assorbire il 20 per cento in più di ossigeno a ogni espirazione, pur facendo meno respiri. E questo a vantaggio del benessere psicofisico, della digestione, della frequenza cardiaca: il respiro corretto dilata le arterie aumentando il flusso sanguigno, e il sistema cardiorespiratorio è più efficiente. Quanto più l'inalazione è profonda e l'espirazione lunga, tanto più il cuore batte lentamente e noi ci calmiamo. Non solo. Il naso è la prima linea di difesa contro virus e batteri. Infine, imparare a respirare può avere un effetto trasformativo sulla mente, agendo sul nervo vago e portando un senso generale di rilassatezza.

Respirare bene ci fa ammalare meno insomma...

Certo. È provato che aiuta a rafforzare il sistema immunitario, difendendoci meglio dalle infezioni. Cambiare il modo di respirare ha effetti dimostrati - come indica un recente studio su *Publmed* - anche su persone con

malattie autoimmuni: patologie da cui non si guarisce, ma determinate forme di respirazione hanno effetti sorprendenti sul sistema immunitario. **Le persone dovranno devono indossare mascherine anti-virus ancora per un bel po'. Questo che effetto ha?**

Molti mi hanno scritto dicendo che quando hanno la mascherina non riescono a respirare perché non ricevono abbastanza ossigeno. Ma chirurghi, dentisti e altri medici la indossano tutto il giorno da decenni. E non soffrono di mancanza di ossigeno a meno che non si trovino in una stanza con scarsa ventilazione. In altre parole, non c'è carenza di questo elemento a causa della mascherina. Numerosi ricerche lo hanno confermato. Il soffocamento che molti percepiscono indossando questo dispositivo è mentale.

C'è stato un aumento della ricerca medica sul respiro dopo la pandemia?

Assolutamente sì. Ho lavorato a questo libro per cinque anni ed era previsto uscisse nella primavera 2021. Nessuno aveva idea che a marzo 2020 saremmo stati colpiti da una pandemia globale che avrebbe colpito soprattutto i polmoni. È solo quando perdiamo qualcosa che iniziano a prestarvi attenzione. Se c'è un lato positivo in questa pandemia, è averci reso più consapevoli del nostro respiro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA