

FATTO FOR FUTURE (HTTPS://WWW.ILFATTOQUOTIDIANO.IT/IN-EDICOLA/INSERTI/FAI

L'INTERVISTA



scarica-

n-

n-

Nestor: "Mascherine e Covid, l'importanza di respirare bene"

n-

Giornalista scientifico autorevole e noto divulgatore, James Nestor vive a San Francisco e il suo ultimo libro, "L'arte di respirare" (Aboca edizioni) è una sorta di summa su questa funzione biologica primaria: "Ci sono studi scientifici sostanziosi sulla riduzione dei sintomi dell'ansia, dell'asma e di alcune malattie autoimmuni".

n-

DI ELISABETTA AMBROSI (HTTPS://WWW.ILFATTOQUOTIDIANO.IT/BLOG/EAMBROSI/PTYPE/IN-EDICOLA/)

n-

3 GENNAIO 2022



n-

"Ho lavorato a questo libro a tempo pieno per cinque anni. Non avevo idea che saremmo stati colpiti da una pandemia respiratoria globale, che ha distrutto i polmoni e ci ha svuotato del nostro bisogno biologico più elementare: respirare. Purtroppo noi occidentali siamo reazionari, è solo quando perdiamo qualche cosa che iniziamo a prestarci attenzione". Giornalista scientifico autorevole e noto divulgatore, James Nestor vive a San Francisco e il suo ultimo libro, *L'arte di respirare* (Aboca edizioni) è una sorta di *summa* su questa funzione biologica primaria. Un libro - nato dopo aver visto un campionato mondiale di apnea in Grecia e aver parlato con gli atleti - per apprendere letteralmente a respirare meglio, visto che "inspiriamo ed espiriamo 25.000 volte al giorno e se lo facciamo in modo disfunzionale questo ha un effetto negativo sui nostri corpi, mentre il contrario può avere un effetto trasformativo".

n-

Nei lunghi anni di lavoro a questo volume, quali sono le cose più sorprendenti che ha imparato?

n-

Che gli umani sono i peggiori respiratori nel regno animale e che questa nostra incapacità è nuova nella nostra storia evolutiva. I nostri antenati avevano aperture nasali e vie aeree molto più espansive. Oggi siamo diventati una cultura di chi russa, ansima, tossisce e in generale

n-

respira miseramente.

Quali sono le conseguenze della salute della respirazione tramite bocca?

Si perde il 40% in più di umidità, quindi il corpo può disidratarsi. Inoltre si altera l'equilibrio del pH della bocca e questo rende i denti più inclini alla carie e ad altre patologie del cavo orale. Di fatto, espirando con la bocca esponiamo i nostri polmoni e le vie aeree a tutto ciò che si trova nell'ambiente, quindi inquinamento, pollini, polvere, tossine e altro ancora. Alcuni studiosi hanno scoperto che il respiro tramite bocca disturba persino il funzionamento di alcune aree del cervello. Potrei andare avanti, ma il punto è che gli antichi conoscevano i pericoli della respirazione orale e gli scienziati oggi l'hanno confermato: eppure se ne parla pochissimo.

Può darci qualche suggerimento per una corretta respirazione?

Inspirare ed espirare attraverso il naso, più spesso possibile, di giorno e di notte. Se il naso è intasato va sturato il prima possibile. Il naso non solo filtra e condiziona l'aria, ma la rallenta e la pressurizza in modo da far assorbire il 20% di più di ossigeno in ogni respiro. Ciò consente al sistema cardiorespiratorio di lavorare in modo più efficiente. Ho visto vite cambiate adottando una respirazione salutare. Importantissima è anche l'espirazione.

C'è un legame tra masticazione e corretta respirazione?

Sì. Per svilupparsi correttamente, la bocca e il viso hanno bisogno degli input appropriati. Purtroppo gli esseri umani moderni vengono nutriti con il biberon e poi svezzati con cibi morbidi e lavorati. Oggi non mastichiamo quasi del tutto.

Il coronavirus, come lei scrive, ci ha spinto finalmente a riflettere sul nostro respiro?

Sì, direi che se c'è un lato positivo di questa terribile pandemia è che ci ha reso più consapevoli su come respiriamo. E ha dato spazio al lavoro di tanti scienziati frustrati dal fatto che non si parlasse della loro ricerca.

Ma come possiamo respirare correttamente con la mascherina?

Chirurghi, dentisti e altri professionisti hanno indossato la mascherina tutto il giorno per decenni. In altre parole, la mascherina non causa una carenza di ossigeno. Basta fare una prova con un saturimetro con e senza. La mascherina che però deve essere un vero dispositivo medico, non di plastica o scarsa qualità.

La tecnologia può aiutarci a respirare meglio e come?

La migliore tecnologia che abbiamo è nel nostro cervello, naso, labbra, polmoni. Quindi non abbiamo bisogno di tecnologie speciali per imparare a respirare meglio. Alcune app o dispositivi indossabili possono essere utili per persone che hanno bisogno di un supporto extra, ma una respirazione sana alla fine si riduce soprattutto alla consapevolezza e alla volontà di utilizzare metodi gratuiti e alla portata di tutti.

C'è qualche tecnica particolare che suggerirebbe?

Quella che usano gli animali prima di dormire: fare due respiri, uno sopra l'altro e poi espirare, questa volta con la bocca, con un suono del tipo ssswwwoosssshhhhhh. Si chiama "sospiro fisiologico" ed è un modo per rilassarci velocemente. Per il resto del tempo cerco di

inspirare contando fino a 5 o 6 ed espirare nello stesso modo. Ma non importa farlo un po' più veloce o lento, il punto è calmarsi e avere una "respirazione risonante". Le conseguenze su pressione e battito sono veramente notevoli.

Che ha aspetto ha una respirazione sana?

Il nostro respiro quotidiano dovrebbe essere silenzioso. Senza sforzo. Delicato. Leggero. Ritmico. Fluido. Profondo. Non dovresti sentire te stesso respirare. Al contrario, i segni di una respirazione scorretta sono: respirazione con la bocca, sospiri, respirazione rumorosa, tosse, respirazione a petto alto, incapacità di trattenere il respiro in espirazione per 10-15 secondi.

In quanto tempo le persone dovrebbero aspettarsi miglioramenti?

Dipende dalla persona, dalla sua patologia, da ciò che sta cercando di ottenere. La respirazione non è una panacea per tutti i problemi di salute ma è un pezzo fondamentale di un puzzle. Ci sono studi scientifici sostanziosi sulla riduzione dei sintomi dell'ansia, dell'asma e di alcune malattie autoimmuni. La buona notizia è che adottare abitudini respiratorie più sane non ha effetti collaterali negativi. Nessuno si è mai pentito di aver imparato a respirare meglio!

C'è uno sport che corregge automaticamente la respirazione?

No. Si può respirare in maniera disfunzionale anche nello sport. Anche i corridori sono suscettibili di disturbi respiratori e lo stesso vale per ciclisti o nuotatori. Imparare a respirare leggero, lento e profondo gioverà a tutti.

In effetti sembra una ricetta semplice. Forse troppo?

La natura è semplice. Così come respirare. Eppure si stima che dal 25 al 50 per cento della popolazione respiri abitualmente attraverso la bocca. E più di un quarto soffre di ostruzione nasale cronica, con numeri più alti per i bambini. Pochi di noi conoscono i danni che stiamo causando ai nostri corpi respirando in questo modo. Anche io l'ho fatto per la maggior parte della mia vita adulta e avrei voluto scoprire prima ciò che ho scoperto viaggiando e studiando. Ora spero che quante più persone lo sappiano, in modo che la loro vita possa finalmente cambiare.

Ti potrebbero interessare

Il Texas degli estremi: 37 °C di Capodanno, -5° C tre giorni dopo

(<https://www.ilfattoquotidiano.it/in-edicola/articoli/2022/01/11/il-texas-degli-estremi-37-c-di-capodanno-5-c-tre-giorni-dopo/6452111/>) DI LUCA MERCALLI ([HTTPS://WWW.ILFATTOQUOTIDIANO.IT/BLOG/LMERCALLI/PTYPE/IN-EDICOLA/](https://www.ilfattoquotidiano.it/blog/lmercalli/ptype/in-edicola/))

Tinture per capelli, quanto può essere pericoloso fare di testa propria

(<https://www.ilfattoquotidiano.it/in-edicola/articoli/2022/01/11/tinture-per-capelli-quante-pericoloso-fare-di-testa-propria/6450875/>) DI ELISABETTA AMBROSI ([HTTPS://WWW.ILFATTOQUOTIDIANO.IT/BLOG/EAMBROSI/PTYPE/IN-EDICOLA/](https://www.ilfattoquotidiano.it/blog/eambrosi/ptype/in-edicola/))

Altro che gas, l'emergenza energetica si risolve col fotovoltaico

(<https://www.ilfattoquotidiano.it/in-edicola/articoli/2022/01/11/altro-che-gas-lemergenza-energetica-si-risolve-col-fotovoltaico/6451870/>) DI PAOLO ROCCO VISCONTINI – PRESIDENTE DI ITALIA SOLARE
