



Dinah Bradley e Tania Clifton-Smith

VINCERE L'ASMA

Respirare bene per vivere meglio
CON NUOVI ED EFFICACI ESERCIZI



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dinah Bradley e Tania Clifton-Smith

VINCERE L'ASMA

Respirare bene per vivere meglio
CON NUOVI ED EFFICACI ESERCIZI

Ringraziamenti	4
Prefazione del dottor Allen Liang	6
Introduzione	11
Capitolo 1: Respirare bene per star bene	14
Capitolo 2: Quando la respirazione diventa scorretta	22
Capitolo 3: È proprio sotto il vostro naso	29
Capitolo 4: La pompa vitale	39
Capitolo 5: I muscoli della respirazione	45
Capitolo 6: La tosse	51
Capitolo 7: Una ricetta per assumere degli schemi respiratori corretti	57
Capitolo 8: Postura e meccanica del corpo	70
Capitolo 9: Respirazione ed esercizio fisico	79
Capitolo 10: Allungamenti e movimento	88
Capitolo 11: Allergie	103
Appendice 1: Farmaci per l'asma	109
Appendice 2: Inalatori	113
Appendice 3: Altri disturbi respiratori coesistenti	122
Risorse utili	124
Indice analitico	124
Strategie di emergenza	127
Nota delle autrici	128

Respirare bene per star bene

“Ho avuto l'asma per tutta la vita. Da bambina, la mia respirazione era così scorretta e faticosa che talvolta tossivo continuamente per tutta la notte. I miei genitori mi sistemavano in salotto perché, se dormivo in una delle camere da letto, tenevo sveglia tutta la famiglia! Ero sempre stanca. Anche se la mia asma veniva gestita piuttosto bene, so che facevo troppo affidamento sui miei inalatori: dei semplici piaceri come una passeggiata nel bosco mi scatenavano un attacco. L'asma invadeva gran parte della mia vita, ma io ero una delle molte persone che semplicemente l'accettavano e ci convivevano. Tre anni fa persi di nuovo la voce e questo, dato che faccio l'istruttrice per una società molto attiva, era piuttosto grave per me. All'epoca il mio medico di base, che aveva provato di tutto, mi suggerì di recarmi alla Breathing Works per una visita: ora ho il controllo della situazione. Gli unici episodi di asma di cui soffro sono quelli indotti dall'esercizio fisico e riesco a respirare molto bene attraverso il naso e il diaframma. Tutto ciò che posso dire è quanto sia stato fantastico che qualcuno mi abbia mostrato come respirare nel modo giusto”.

— TERESA, 33 ANNI

Asma è una parola che deriva dal greco antico: significa “respirazione difficoltosa” o “respirazione affannosa”. Originariamente il termine asma comprendeva tutti i problemi respiratori ma nel Ventesimo secolo venne ride-

finito come “respirazione difficoltosa dovuta a un problema che comincia nei tubi bronchiali dei polmoni”. I tubi bronchiali divengono ipersensibili e reagiscono ad agenti che non danno problemi ad altre persone. Tali agenti

vengono chiamati "fattori scatenanti". I fattori scatenanti fanno sì che le vie respiratorie si gonfino internamente, s'infiammino e producano più muco. Ciò fa gonfiare il muscolo situato nelle vie respiratorie e quindi risulta molto più difficile inspirare ed espirare. Potreste provare affanno, senso di costrizione al petto, il vostro respiro potrebbe "fischiare" quando ispirate ed espirate, oppure potreste avere la tosse. I possibili fattori scatenanti sono molteplici: esercizio fisico, stress emozionale, infezioni toraciche, infezioni ai seni nasali, raffreddori, influenze, sostanze che inquinano l'aria, determinati farmaci, sostanze chimiche, tabacco, condizioni meteorologiche, allergie (gli allergeni più comuni sono gli acari della polvere, la muffa, il pelo di animali, le piume e gli scarafaggi), profumi e **schemi respiratori inadeguati**. Questi ultimi possono anche intensificare la vostra reazione e la vostra sensibilità a uno qualsiasi dei suddetti fattori scatenanti.

Degli schemi respiratori corretti

sono fondamentali per una buona salute. Quando esaminiamo la struttura e la meccanica del corpo, vediamo che sono ideate in modo tale da farci respirare usando il naso in congiunzione con la forza di un muscolo chiamato "diaframma". Il diaframma aspira l'aria dentro i polmoni con la stessa facilità con cui una siringa aspira del liquido.

Quando parliamo dei muscoli respiratori, ci riferiamo a quelli primari e a quelli secondari. I muscoli primari sono i muscoli principali che vengono usati sempre, mentre quelli secondari vengono chiamati in causa in certe situazioni, ma non sono fatti per lavorare sempre.

Il diaframma, il muscolo primario principale, è responsabile del 70-80% del lavoro che viene effettuato durante la respirazione tranquilla; il rimanente 20-30% viene svolto dai muscoli del collo e delle spalle, che sono attaccati alla cassa toracica. Li esamineremo più in dettaglio nel Capitolo 5.

La meccanica della respirazione

Durante l'inalazione il muscolo diaframmatico fa abbassare il potente tendine centrale, che produce un au-

mento del diametro verticale della gabbia toracica. Questo movimento è contrastato dai limiti ossei del torace

ma anche, e soprattutto, dalla resistenza esercitata dai contenuti del cinto addominale. Il cinto addominale è composto dai muscoli addominali; è importante che questi siano in condizioni ottimali. Il Capitolo 10 ci mostra come mantenerli in forma.

Le dodici costole attaccate alla colonna vertebrale e allo sterno ruotano all'interno delle loro articolazioni e si allungano con la cartilagine, permettendo il movimento verso l'esterno e verso l'alto della cassa toracica. Questo stesso movimento opera una sorta di micro-massaggio sulle articolazioni della colonna vertebrale, mantenendone la flessibilità e la salute come se si trattasse di cardini ben oliati. Il diaframma e la cassa toracica si coordinano in modo tale da muoversi verso il basso, verso l'esterno e quindi verso l'alto, con un'azione simile a quella necessaria per sollevare il manico di un secchio.

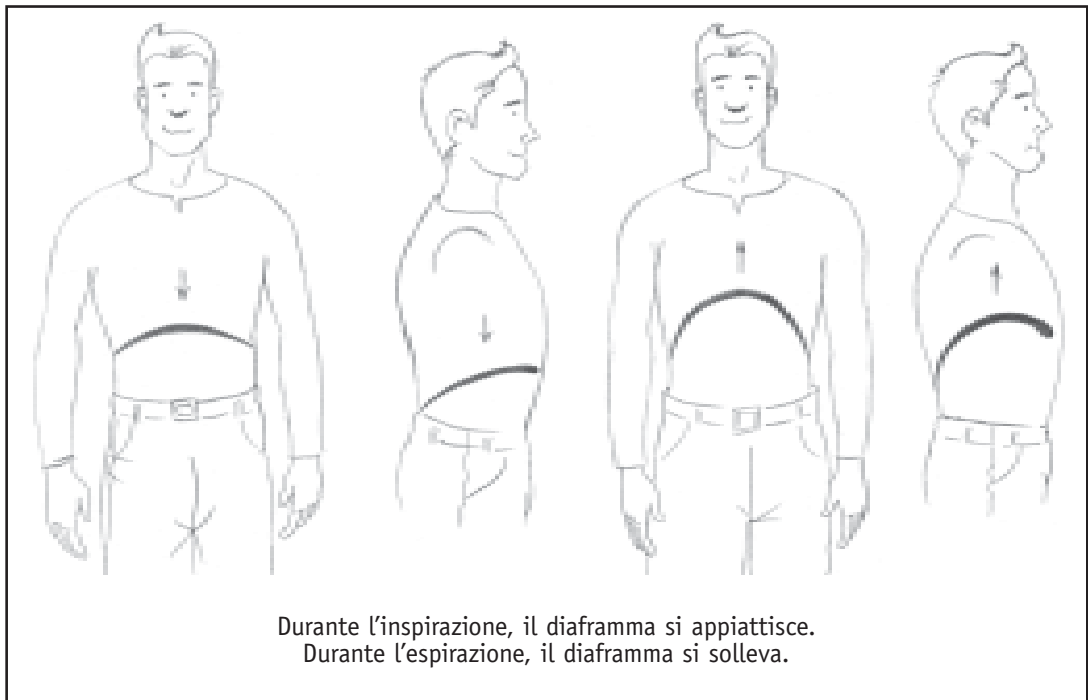
Quest'azione crea delle variazioni di pressione all'interno della cassa toracica, facendo riempire i polmoni d'aria in modo simile a una fisarmonica che viene allungata e compressa per creare una varietà di suoni. Per aumentare il suo volume, il torace si

espanderà e si muoverà in tre direzioni diverse. L'aumento maggiore si verificherà quando tutti e tre i movimenti (verticali, trasversali e in avanti e indietro) si verificheranno contemporaneamente. Questa combinazione di movimenti viene comunemente usata in situazioni che richiedono molta energia, come la corsa.

L'aria inalata è composta per circa il 21% di ossigeno, che entra attraverso il naso, quindi passa nella trachea, dopo aver attraversato la faringe e la laringe. Da qui l'aria percorre i tubi bronchiali fino ai bronchioli e agli alveoli, nei quali si verifica lo scambio di gas, ossia di ossigeno e anidride carbonica.

Le strutture muscolo-scheletriche che circondano i polmoni si rilassano, aiutando i polmoni a sgonfiarsi e a espellere l'aria. Durante la respirazione sotto carico, i muscoli addominali vengono chiamati a dare una mano nell'espirazione forzata. L'aria che espirate contiene anidride carbonica, risultato finale di questo processo.

Anche se sembra piuttosto semplice, il processo della respirazione richiede molta energia e molta coordinazione.



Perché respirare bene?

La respirazione viene stabilita alla nascita: col naso e con l'addome, ritmica e fluida. È uno degli strumenti di cui i genitori si servono per controllare il benessere dei loro bambini.

I bambini assai piccoli trascorrono molto tempo a succhiare, il che risulterebbe impossibile se dovessero fermarsi continuamente a prendere fiato. Respirano a un ritmo di forse cinquanta respirazioni al minuto, che diventano poi quindici-venticinque quando crescono un po', finché, da

adulti, dovremmo fare dai dieci ai quattordici respiri al minuto in stato di riposo.

La respirazione attraverso il naso e l'addome è lo schema respiratorio che, in stato di riposo (e durante attività da leggere a moderate, a seconda dei livelli di forma fisica) dovremmo mantenere per tutta la vita. In molti bambini e adulti, però, questo schema è andato perduto, per vari motivi di ordine sia fisico sia emozionale (vedi Capitolo 2).

Controllo della respirazione

La respirazione è controllata dal centro respiratorio che si trova nel cervello. **Lavora prevalentemente in maniera automatica a partire dai segnali che riceve dai nervi situati nei polmoni, dai muscoli e dai livelli di anidride carbonica presente nel sangue.** È straordinario il fatto che si tratti di un processo contemporaneamente volontario e involontario.

Possiamo controllare la nostra respirazione a livello conscio; per esempio, quando impariamo a suonare uno strumento a fiato, alteriamo il nostro schema respiratorio. Pensateci: potete cambiare la vostra respirazione, se volete. Non preoccupatevi che si fermi: l'impulso a respirare prevarrà sempre.

I benefici legati a schemi respiratori corretti

- Stabilità posturale: creazione di una colonna vertebrale mobile, in grado di dare il sostegno adeguato, che determina una postura corretta, un movimento fluido, agilità e una locomozione corretta.
- Una buona salute della colonna vertebrale determina la buona salute del sistema nervoso (che si trova nella spina dorsale), permettendoci di rimanere in uno stato fisiologicamente ed emozionalmente equilibrato.
- Una buona respirazione mantiene una buona pressione polmonare, per una respirazione energeticamente efficiente.
- Una buona respirazione garantisce l'ossigenazione dei lobi inferiori dei polmoni, che sono dotati di una ricca riserva di sangue.
- Emissione della voce: la nostra voce è il risultato del respiro che fluisce sulle corde vocali. Una buona respirazione diaframmatica ci dà un respiro tranquillo, fluido, determinando un buon controllo della tonalità e della voce. La respirazione nella parte superiore del petto può produrre una voce strozzata, di tonalità più elevata. Lo stato della voce può essere utile, in quanto segno rivelatore per i genitori i cui figli piccoli soffrono di asma, poiché il cambiamento di voce è un segno di vie respiratorie che si sono ristrette o di schemi respiratori inadeguati.
- Eliminazione degli scarti: la respi-

razione è uno dei mezzi più importanti di cui il corpo dispone per eliminare i suoi scarti; in effetti, il 70% dei prodotti di scarto del corpo viene eliminato attraverso l'espiazione.

- Assistenza al pompaggio dei fluidi nel corpo da parte della pompa linfatica e della pompa cardiovascolare. La pompa linfatica è essenziale per mantenere in salute il nostro sistema immunitario e, soprattutto per le persone affette da asma,

più il sistema immunitario è sano, meglio è.

- Sviluppo della "risposta di rilassamento". La sensazione che il respiro manchi o sia limitato, crea facilmente delle situazioni di ansia e di panico. Anche se questo è assolutamente comprensibile, è molto importante saper allentare la tensione muscolare durante gli episodi di asma. Ciò aiuta a ridurre la tensione sia nervosa sia fisica e diminuisce la portata dell'attacco.

"Ho sviluppato l'asma durante l'adolescenza. In quel periodo il Ventolin era il mio migliore amico. Il semplice fatto di non essermi portato appresso il mio inalatore di Ventolin mi provocava un attacco. Mi ricordo che quando partivo senza il mio inalatore, mi svegliavo nel mezzo della notte sentendone il bisogno, con la sensazione di claustrofobia che aumentava rapidamente. Non facevo altro che pensare: 'Sono bloccato, ho bisogno soltanto di una spruzzata'. Sentivo il bisogno del mio Ventolin.

Ora non uso più il Ventolin, sono ben curato dai miei farmaci preventivi. Sono anche divenuto consapevole della mia respirazione e so come comportarmi. Se per caso comincio a provare un senso di restringimento al petto, mi fermo e rallento il mio respiro fino a riprendere il controllo. Negli ultimi anni non ho mai avuto bisogno del Ventolin, perché sono venuto a conoscenza di buoni schemi respiratori e soprattutto della respirazione nasale. In tutta onestà, se non conoscessi questo modo di respirare, vi garantisco che starei ancora lì a dipendere dal mio Ventolin". — DUNCAN, 33 ANNI

I tre fatti principali che si verificano quando respiriamo

1. La respirazione carica il sangue di ossigeno. L'ossigeno aiuta a trasformare il cibo in energia, che alimenta il corpo e consente a tutte le cellule di funzionare; questo processo viene chiamato "processo metabolico".

La respirazione ha un rapporto inverso con l'energia: la frequenza, il ritmo, la profondità e il flusso dei nostri respiri determinano la qualità e la quantità dell'energia che riceviamo.

Se la frequenza della respirazione aumenta, aumenta la quantità di energia che usiamo. Per esempio, quando facciamo uno scatto la nostra respirazione è veloce, esplosiva e raggiunge dei picchi elevati; di conseguenza, anche il consumo di energia risulta elevato. Quando siamo tesi e respiriamo con la parte superiore del petto, il respiro è più veloce, più ampio e più netto e viene usata una maggior quantità di energia. Ampii volumi d'aria richiedono una maggiore quantità di lavoro muscolare, che comporta a sua volta un maggior consumo di energia.

Se la frequenza respiratoria rallenta, diminuisce la quantità di energia che usiamo. Per esempio, nella corsa di fondo la respi-

razione è più tranquilla, con picchi meno elevati e regolare; questo conferisce resistenza, poiché il consumo di energia risulta basso nel tempo.

Quando siamo rilassati, la respirazione è ritmica, bassa e lenta, e il consumo di energia risulta inferiore.

Come diciamo alla Breathing Works, una buona respirazione è come un grosso deposito di denaro in banca; a volte ritireremo e spenderemo un sacco di soldi: questo si verifica quando la nostra respirazione diventa più veloce, nei momenti in cui c'è più bisogno di energia, come quando compiamo degli sforzi, c'è maggiore stress e affrontiamo situazioni impegnative. Se però spendiamo troppo, sorgono dei problemi, cosa che risulta piuttosto comune nella società attuale dai ritmi così veloci.

Alla fine della giornata dobbiamo tornare a uno stato equilibrato, per consentire il recupero, il funzionamento normale e la salute ottimale del nostro corpo. Se non lo facciamo, si verificano la malattia e il caos.

2. La respirazione mantiene l'anidride carbonica ai livelli necessari al corpo e ne rimuove gli eccessi. L'anidride carbonica (CO₂) è il risultato finale del processo metabolico. Tutti sanno quanto sia essenziale

l'ossigeno, molti invece non capiscono l'importanza dell'anidride carbonica. L'anidride carbonica nel nostro corpo regola la respirazione e il sistema nervoso, quel "sistema nervoso autonomo" che controlla tutti gli organi.

3. La respirazione regola il pH del corpo, ovvero l'equilibrio acido-base. Il pH nel nostro corpo non è diverso dal pH in una piscina o in prodotti come lo shampo o il sapone, nel senso che tutti devono avere un certo livello di pH, altrimenti possono risultare potenzialmente dannosi. Il livello di pH nel nostro cor-

po mantiene l'omeostasi interna, ossia l'equilibrio interno del nostro corpo. Il livello di pH deve rimanere lo stesso; se si altera, si verificano numerosi cambiamenti fisici per cercare di ristabilire l'equilibrio.

Tutte e tre le funzioni appena descritte sono essenziali per la salute, l'energia, la vitalità e il benessere del nostro organismo.

La respirazione assume allora un ruolo di supervisione di tutto ciò che accade nel nostro corpo; in breve, se non è corretta, è difficile che qualunque altra funzione corporea operi in modo adeguato.