

## Dr.ssa Fiamma Ferraro



**“ VIVERE DI PIU’ RESPIRANDO DI MENO?!”-**

### **IL “SEGRETO” PER OTTENERE UN’OSSIGENAZIONE OTTIMALE DI TUTTI I TESSUTI DEL CORPO: IL METODO DI RESPIRO BUTEYKO**

*“L'uomo perfetto respira come se non respirasse” (Lao Tzu, VI secolo a.C.)*

*-"Se dunque la vita dipende dal respiro, per quanto tempo ancora resteremo ignoranti quanto al modo in cui il respiro agisce?" (Galeno di Pergamo, 130-201 d.C.)*

*-"Una persona non la si dovrebbe mai né sentire né vedere respirare" (Dr. K.P. Buteyko-1960)*

*-"L'ossigeno deve arrivare in giusta quantità nei tessuti e negli organi, non basta introdurlo nei polmoni per farlo arrivare alla sua meta finale” (Fiamma Ferraro 2008, nel suo libro “Attacco all’Asma.....e non solo”)*

#### **PREMESSA- L’IMPORTANZA FONDAMENTALE DEL MODO DI RESPIRARE PER LA SALUTE**

Respiriamo da 20.000 a 70.000 volte al giorno e non possiamo sopravvivere più di qualche minuto senza respirare. E' chiaro quindi che il fatto di respirare 20.000 anziché 70.000 volte in 24 ore, ed il modo in cui effettuiamo queste respirazioni ha conseguenze molto importanti sulla nostra salute. Se però si chiede ai medici quali siano queste conseguenze e quale sia il modo migliore di respirare ci si sente rispondere in uno di questi due modi: 1) dobbiamo respirare riempiendo bene i

polmoni ed introducendo la maggior possibile quantità di ossigeno. 2) L'organismo sa da solo come regolare il ritmo respiratorio, automaticamente, in modo ottimale; non dobbiamo quindi interferire e provare a cambiarlo. La situazione reale non è invece quella che viene in genere rappresentata, con l'ossigeno nella parte del "buono" e l'anidride carbonica nella parte del "cattivo"; quello che conta è invece il giusto rapporto tra ossigeno ed anidride carbonica e tra ossigeno e meccanismi antiossidativi (ci si riferisce ai danni provocati dai radicali liberi, prodotto dell'ossidazione, frutto appunto della presenza d'ossigeno). Come fare affinché vi sia questo giusto rapporto? Occorre evitare la "malattia da eccesso di respirazione", (iperventilazione) messa in evidenza dal dr. Buteyko .

## **II DR. BUTEYKO (1923-2003). CHI ERA? COSA HA SCOPERTO E PROVATO?**

Konstantin Pavlovich Buteyko, nato in Ucraina, al suo rientro dalla guerra si iscrisse alla Facoltà di medicina dell'Università di Mosca, dove iniziò a lavorare nel gruppo di terapia clinica guidato dall'Accademico Evgeniy M. Tareiev. Nel corso di questo lavoro gli venne dato l'incarico di controllare i ritmi respiratori dei pazienti, ed egli passò centinaia di ore ai loro capezzali, ascoltandone la respirazione, ed osservò che la morte dei malati era sempre preceduta, con notevole anticipo, da un aumento della intensità della respirazione. Nel 1952, dopo la laurea con lode in medicina, Buteyko continuò a sperimentare e venne chiamato a collaborare nel laboratorio di medicina aerospaziale ai tempi della "gara dello spazio" tra Unione Sovietica e Stati Uniti. Dopo varie sperimentazioni, i risultati positivi del suo metodo di riaddestramento del respiro vennero e riconosciuti e dal 1980 il metodo Buteyko è stato ufficialmente usato nell'ex Unione Sovietica non solo per l'asma e le malattie respiratorie ma per tutta una serie di altre patologie. Nei 6 anni successivi 100.000 ammalati di asma vennero trattati con il metodo Buteyko. Tra questi, ben 92.000 non hanno più avuto bisogno di assumere medicine contro l'asma.

## **LA MALATTIA DELL'ECCESSO DI RESPIRAZIONE (IPERVENTILAZIONE)**

Il grande merito del dr. Buteyko è stato quello di raccogliere e collegare in un quadro logico ed unitario le varie informazioni, già note alla scienza medica in modo frammentario, sui danni prodotti dall'eccesso di respirazione (iperventilazione), che provoca una perdita eccessiva di CO<sub>2</sub> . In mancanza di CO<sub>2</sub> l'ossigeno non può passare dal sangue ai tessuti (effetto Verigo-Bohr). La scienza già conosceva da tempo i danni prodotti dagli attacchi di iperventilazione acuta ma ignorava quelli, molto più insidiosi, provocati da una iperventilazione più leggera ma cronica . Il dr. Buteyko ha dimostrato che l'eccesso di respiro è una casua – o comunque un fattore aggravante- di circa 150 malattie, tra cui soprattutto l'asma, ma anche attacchi di panico, e molto altro . Numerose sperimentazioni condotte nell'ex Unione Sovietica hanno provato l'efficacia del metodo Buteyko sia per l'asma che per altre malattie e, a partire dal 1994, numerose sperimentazioni cliniche in doppio

cieco presso cliniche universitari in Australia, , Nuova Zelanda, Canada, USA e Gran Bretagna ne hanno provato la notevole efficacia per l'asma, tanto che ora il riaddestramento del respiro con il metodo Buteyko è ufficialmente raccomandato nelle linee guida mediche in Australia, USA, Gran Bretagna e Germania, ed è offerto gratuitamente dal servizio sanitario pubblico in Gran Bretagna.

### **COSA SIGNIFICA IPERVENTILARE?**

Più che "respirare troppo" in assoluto, significa invece respirare in modo non adeguato ed eccessivo rispetto alle esigenze dell'organismo impegnato in una determinata attività. Una respirazione che sarebbe giusta ed adeguata se si stesse correndo o comunque svolgendo attività fisica, (e durante l'attività fisica l'organismo produce una grossa quantità di CO<sub>2</sub>, che deve in effetti essere in parte eliminata) è invece eccessiva e dannosa se si è seduti al volante o alla scrivania e si respira affannosamente perché ci si sta arrabbiando con un automobilista o con il capoufficio. In questo caso l'organismo reagisce, in base ad un istinto primordiale, (cosiddetta "risposta adrenergica: spavento, combatti o fuggi") come se si fosse in presenza di un pericolo che richiederà un'intensa attività fisica e che scatena l'impulso a respirare molto, appunto in previsione dell'attività fisica con accumulo di CO<sub>2</sub> che invece in genere non avviene, perché si resta seduti. Il frequente ripetersi di questi episodi di stress quotidiano porta allo sfasamento del ritmo respiratorio, che diviene in permanenza, anche quando si dorme, un po' più intenso del necessario. Altri fattori che aumentano la respirazione sono le varie emozioni, positive o negative, lo stress, fumo ed alcool, la permanenza in ambienti troppo caldi e non aerati, mentre la calma e il freddo fanno diminuire la respirazione. Vi è una grande quantità e qualità di studi e pubblicazioni scientifiche esistenti sull'iperventilazione, dai quali purtroppo non sono tratte le necessarie conclusioni pratiche-operative.

### **RUOLO DELL' ANIDRIDE CARBONICA E SUA IMPORTANZA NELLA RESPIRAZIONE INTERNA**

La necessità della CO<sub>2</sub> per il passaggio dell'O<sub>2</sub> dal sangue ai tessuti non è una teoria di qualche stravagante scienziato "alternativo"; si tratta invece di una circostanza già scoperta all'inizio del 1900 e comunemente ammessa e conosciuta da tutti gli esperti del settore sotto il nome di "effetto Verigo -Bohr". Stranamente però questo effetto Verigo- Bohr, che pure è descritto in tutti i testi di fisiologia usati nelle università, non era mai stato approfondito e studiato a fondo nelle sue conseguenze, finché, nel 1950, il medico russo K.P. Buteyko non vi si è soffermato, effettuando- con tutti i crismi del rigore scientifico, delle scoperte stupefacenti quanto al ruolo della CO<sub>2</sub> nell'organismo umano. L'atmosfera che ci circonda contiene una concentrazione di ossigeno del 21%, mentre alle nostre cellule ne basta una pari al 13%; le nostre cellule hanno invece bisogno di una concentrazione

di anidride carbonica al 6,5% e l'atmosfera ne contiene una pari solamente allo 0,03%. In ambienti chiusi magari si arriva allo 0,05% ma siamo ancora molto lontani dal 6,5% presente nell'organismo dei bambini nel grembo materno e all'interno delle nostre cellule da adulti. Contrariamente alla pubblica percezione, la CO<sub>2</sub> che espiriamo non era contenuta nell'aria che inspiriamo ma è prodotta all'interno dell'organismo. Nel processo di produzione di energia, le sostanze nutritive contenute nei cibi che abbiamo mangiato sono bruciate dall'ossigeno inspirato e producono energia (ADN adenosin-trifosfato) insieme ad acqua ed anidride carbonica. L'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) non è soltanto un gas di scarto (come non lo è l'acqua prodotta in questo processo) ma è indispensabile per molte funzioni nell'organismo umano; è tra l'altro indispensabile per consentire il passaggio dell'ossigeno dal sangue alle cellule dei tessuti; in assenza di CO<sub>2</sub> questo passaggio non avviene (effetto Verigo-Bohr scoperto fin dal 1900). È indispensabile quindi che nell'organismo vi sia la quantità giusta di CO<sub>2</sub>. Una respirazione eccessiva, profonda e rapida, provoca, con l'espirazione, una perdita eccessiva di CO<sub>2</sub>, e questa perdita provoca a sua volta degli scompensi nell'organismo.

### **LA “PAUSA CONTROLLO”. UNA MISURAZIONE FACILE ED ESSENZIALE PER VALUTARE LE CONDIZIONI DELLA VOSTRA RESPIRAZIONE E QUINDI DELLA VOSTRA SALUTE**

Come fare per controllare se si ha un livello sufficiente di CO<sub>2</sub> e quindi una buona respirazione? È possibile farlo con un controllo semplicissimo che prende pochi minuti. Se il livello è insufficiente è consigliabile iniziare subito gli esercizi del metodo di respirazione Buteyko. Ognuno dovrebbe curarsi di eseguire questa piccola misurazione, che ora metteremo in atto, per controllare se respira in modo sano o no. Si tratta di un controllo facile, che si può eseguire a casa propria da soli e che non costa nulla.

### **GLI ESERCIZI DEL METODO BUTEYKO. COME IMPARARLI**

Cosa fare se il risultato della misurazione sopra consigliata non è soddisfacente? Come fare per imparare la respirazione Buteyko? È difficile? In linea di massima no. Come è purtroppo stato facile acquisire cattive abitudini respiratorie, così pure non è troppo difficile cambiarle ed acquisirne altre. Occorre tuttavia un minimo di perseveranza. Si tratta infatti di un riflesso automatico, che funziona indipendentemente dalla nostra attenzione e volontà, anche quando dormiamo e, come accade per tutti i riflessi automatici, occorre un po' di tempo per cambiarlo, ma poiché si respira 24 ore su 24 potrebbe trattarsi di una delle misure più efficaci per la mantenere e o riacquistare la salute. È in genere sufficiente, per chi sia in buona salute e desideri imparare il metodo a titolo preventivo, leggere il mio libro "Attacco all'Asma... e non solo". (3° ed. Macroedizioni 2015) Vi sono poi numerosi altri libri, tutti in inglese ed uno in tedesco, (e molti ovviamente in russo) i cui titoli

possono essere trovati sulle centinaia di siti web che parlano in italiano ([www.buteyko.it](http://www.buteyko.it)) in inglese o in altre lingue del metodo Buteyko. Chi lo preferisca - e nei casi di persone con problemi di salute è vivamente consigliabile,- può imparare la tecnica seguendo un corso pratico con un istruttore ben preparato (e per chi soffre di qualche malattia, comunque con il controllo di un medico). Il "metodo Buteyko" si sta diffondendo a macchia d'olio in molti Paesi, anche se contro di lui vi è sia una parte della medicina "ufficiale", che non vede di buon occhio una cura che non usa preparati farmaceutici, sia una parte della medicina alternativa, che mette in rilievo l'importanza di una buona ossigenazione e a volte reagisce in modo quasi isterico nel sentir parlare dell'importanza che l'anidride carbonica ha per l'organismo. Certamente, una quantità eccessiva di CO<sub>2</sub> nell'organismo è dannosa o mortale, (anche l'acqua in eccesso lo è) ma, nella giusta quantità, la CO<sub>2</sub> è tuttavia indispensabile per la vita e, circostanza riportata in tutti i testi di fisiologia, se scende al di sotto di un livello minimo si muore. Se, ciò nonostante, il metodo Buteyko si sta diffondendo sempre di più (è ormai diffusissimo e raccomandato da molti medici non solo in Russia, Australia e Nuova Zelanda ma anche in Gran Bretagna, Germania, Canada e Stati Uniti) è appunto perché si è visto che funziona.

Per ulteriori informazioni: [www.buteyko.it](http://www.buteyko.it)

Consultare anche il libro **“Attacco all’Asma... e non solo”** (Macroedizioni, 3° ed.-2015)

*Ottimizzando la propria respirazione in base agli studi del medico- K.Buteyko e di altri scienziati, è possibile curare l'asma ed altre malattie; il metodo è stato sperimentato, per l'asma, in studi clinici in doppio cieco ed è inserito nelle "Linee Guida" per il trattamento dell'asma e rimborsato da assicurazioni in vari paesi. E' troppo ottimistico pensare che l'organismo regoli sempre da solo la respirazione nel modo migliore, o che sia sufficiente introdurre molta aria nei polmoni per far arrivare in buona quantità l'ossigeno nei tessuti, dove deve svolgere la sua opera di ossigenazione/produzione di energia! Spesso occorre un riaddestramento del respiro con gli esercizi elaborati dal dr. Buteyko e perfezionati in base alla pratica degli ultimi 50 anni. Nella relazione, oltre ad analizzare le basi scientifiche del metodo, viene esposta una misurazione facile ma importante per valutare la bontà della propria respirazione e vengono indicate le misure da prendere per migliorarla.*

## CURRICULUM VITAE DR.SSA FIAMMA FERRARO

Dopo le scuole in Germania ed in Irlanda, si è laureata in medicina ed in scienze mediche in Irlanda (University College Dublin). Ha completato la formazione specifica in medicina generale ed ha conseguito titoli in scienza della nutrizione e terapia chelante in Germania, omotossicologia, fitoterapia e ozonoterapia presso le Università di Siena e Firenze, (è nell'ordine della Regione Toscana dei medici esperti in omeopatia, omotossicologia e fitoterapia) psicofarmacologia con l'Università di Harvard (USA) ed agopuntura in Danimarca (dove ha approfondito l'agopuntura per i problemi degli occhi con il metodo Boel – ved. [www.agopunturaocchi.it](http://www.agopunturaocchi.it)) in Finlandia e in Germania.

Membro del Comitato scientifico dell'organizzazione internazionale Buteyko Breathing Educators (<http://bbeamembers.org>), ha diffuso il metodo di respirazione Buteyko in Italia con il libro “Attacco all’Asma... e non solo” (ora nella 3° ed. che tra breve verrà pubblicata anche in francese). Relatrice in numerosi convegni ed autrice di numerosi articoli (è nel comitato scientifico del periodico “Scienza e Conoscenza”) e libri di medicina.



Svolge attività medica a Siena, Firenze, Roma e Carpi (MO) : ved. [www.buteyko.it](http://www.buteyko.it)  
[www.agopunturaocchi.it](http://www.agopunturaocchi.it) , [www.saluteglobale.com](http://www.saluteglobale.com)

Per contattare la relatrice : [fiafer@yahoo](mailto:fiafer@yahoo).