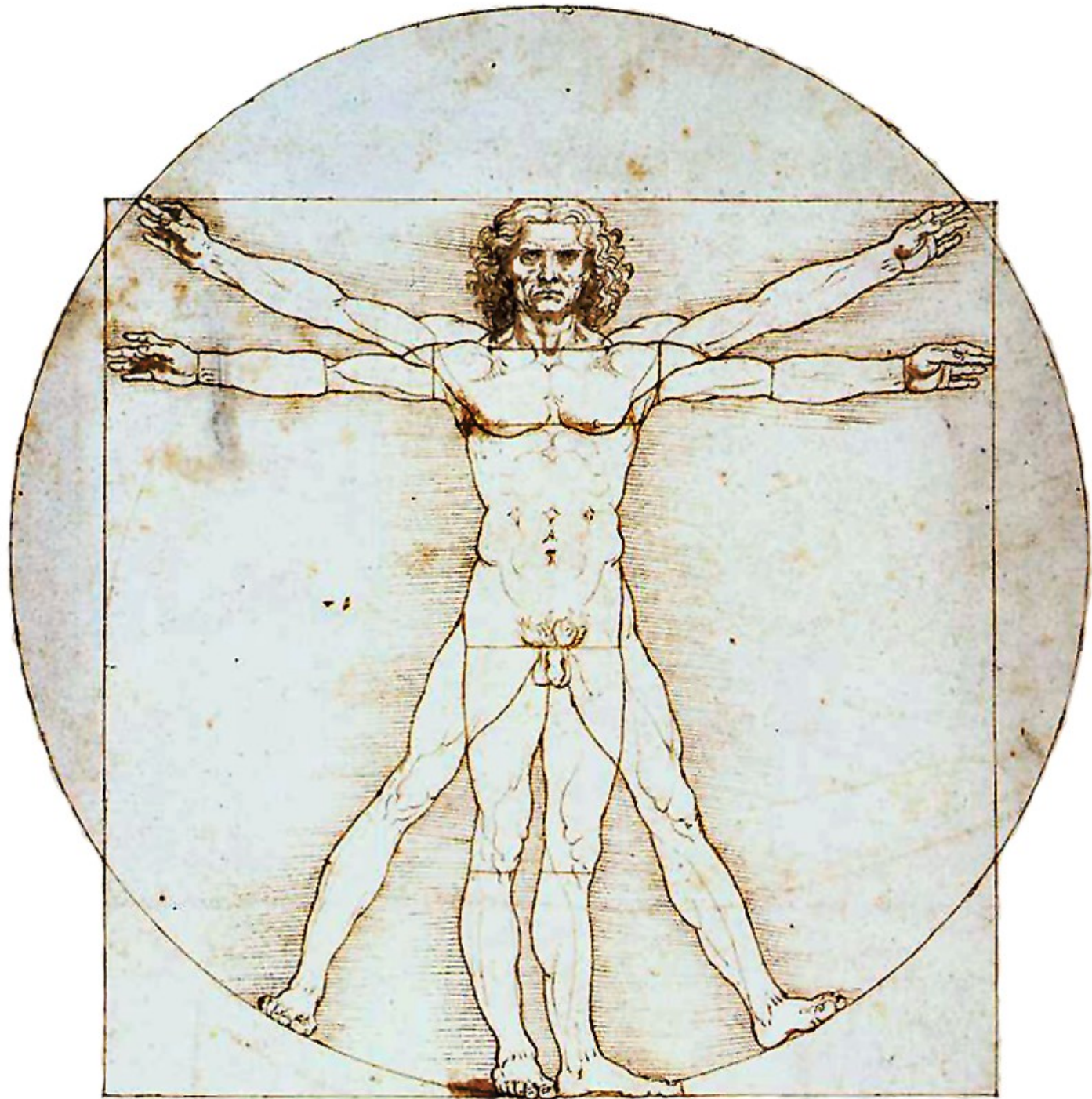


# Metodo di respiro Buteyko

Gianni Giroto  
e Giuseppina Lo Nigro

Istruttori formati e autorizzati da: **Associazione Buteyko Italia**



# La regola del respiro

Una persona  
non la si dovrebbe mai,  
né vedere,  
né sentire  
respirare!

Verso la fine dell' 800 i fisiologi austriaci Breyer e Gering resero noti i risultati di una loro ricerca:

*“L'uomo è l'unico esemplare biologico presente sulla terra che non ha sviluppato un senso corretto di respirazione.*

*Tutti gli altri esseri sanno respirare, ma non gli esseri umani.”*

# *Cos'è il Metodo Buteyko*

Il Metodo Buteyko è un addestramento che, attraverso dei semplici esercizi respiratori, permette la rieducazione dell'automatismo respiratorio ad un diverso modo di respirare, personalizzato e adattabile, per favorire l'innalzamento del livello di tolleranza alla concentrazione di CO<sub>2</sub> alveolare, provocando la diminuzione dell'iperventilazione.

Gli esercizi del Metodo Buteyko sono di semplice esecuzione e possono essere applicati sia dai bambini di tre anni che dalle persone anziane.

Perché il Metodo Buteyko produca i suoi effetti è necessario eseguire gli esercizi in modo sistematico e continuativo per il periodo necessario alla memorizzazione della nuova abitudine respiratoria.

Normalmente questo avviene dopo trenta/quaranta giorni di esercizio costante.

In più di trent'anni di applicazione del Metodo Buteyko in tutto il mondo, ne è stata accertata l'efficacia nella cura di oltre 300 tipi diversi di patologie, respiratorie e non.

Una sperimentazione ufficiale, condotta con la metodologia del “doppio cieco” nell'aprile del 1980 all'Istituto Pediatrico di Mosca, sotto la direzione del Comitato Governativo per la Scienza e Tecnologia del Ministero della Sanità dell'Unione Sovietica, registrò un **tasso di successo del 100%** sui casi trattati.

Il Ministero della Salute della Russia (con ordine speciale n. 591 del 30 aprile 1985) lo ha incluso tra i rimedi riconosciuti efficaci per la cura dell'asma, così come la Federazione Nazionale per l'Asma dell' Australia.

Il Servizio Sanitario Nazionale della Gran Bretagna rimborsa agli asmatici il costo sostenuto per partecipare ai corsi di addestramento del Metodo Buteyko.

Negli Stati Uniti viene menzionato nelle Linee-Guida per la trattazione dell'asma, emanate dall'Organo Centrale per la Salute.

Nei 6 anni successivi al riconoscimento da parte del Ministero della Salute della Russia, il metodo è stato applicato, sotto il diretto controllo del Ministero, su **100.000** pazienti sofferenti di asma.

Tra questi circa **92.000**, durante e nel periodo immediatamente successivo all'applicazione del metodo, avevano completamente smesso l'assunzione di farmaci contro l'asma.

# *In quali casi è efficace il Metodo Buteyko*

Ecco un elenco indicativo con una parte delle oltre 300 malattie che, a seguito delle ricerche del dott. Buteyko, hanno dimostrato un sostanziale miglioramento o completa guarigione con l'applicazione del Metodo:

**Affanno - Agorafobia - Allergie - Anemia - Angina Pectoris - Anoressia - Apatia - Artrite reumatoide ed osteoarticolare - Asma - Bronchite - Bulimia - Costipazione - Candidosi - Depressione - Diabete - Diarrea - Disturbi digestivi - Eccesso di peso - Magrezza eccessiva - Eczema - Emicrania - Enfisema - Epilessia - Fibrosi cistica - Frigidita' - Impotenza - Infertilità - Insonnia - Irritabilità - Malattie Renali - Naso Ostruito - Panico e Ansietà - Perdita di Memoria e di Concentrazione - Problemi Dermatologici - Problemi Ginecologici - Problemi di pressione - Problemi alla Tiroide - Problemi di Udito e della Vista - Rinite - Sclerodermia - Sclerosi a placche - Sindrome premestruale - Sindrome di stanchezza cronica - Sinusite - Sterilità - Tinnito o Acufene - Tossicodipendenze - Tremori - Ulcere - Vene Varicose - Vertigini - e molte altre**

Alla fine dell'800, con due ricerche indipendenti, il fisiologo russo Verigo e lo scienziato olandese Bohr scoprirono che senza anidride carbonica, l'ossigeno è trattenuto dall'emoglobina e non viene rilasciato alle cellule.

Di conseguenza ciò provoca una carenza di ossigeno nei tessuti del cervello, del cuore, dei reni e di altri organi con un innalzamento della pressione sanguigna.

Per quanto possa sembrare paradossale, la carenza di ossigeno nelle cellule **non è causata dalla mancanza di ossigeno nell'organismo**, ma da un livello troppo basso di concentrazione di anidride carbonica nell'organismo!

Se respiriamo troppo la nostra possibilità di utilizzare l'ossigeno trasportato dall'emoglobina viene drasticamente diminuita.

# *Effetto Verigo - Bohr*

**L'Anidride Carbonica aiuta il rilascio dell'Ossigeno da parte dell'Emoglobina**

La mancanza di Anidride Carbonica causa un rafforzamento del legame tra Ossigeno ed Emoglobina, impedendo il rilascio dell'Ossigeno nei tessuti.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che il volume ottimale di aria respirata da una persona adulta (in condizioni di riposo) possa variare dai 4 ai 6 litri al minuto.

Le ricerche del dott. Buteyko su oltre 100.000 persone affette dalle più varie malattie, hanno riscontrato che esse respiravano un volume di aria 3, 4 o anche 5 volte maggiore del normale.

Il risultato è che il 90 % della popolazione respira molto più di quello che viene considerato salutare dalla stessa O.M.S.

Per la vita delle cellule del cervello, del cuore, del rene e di tutti gli altri organi, è necessaria una concentrazione di *anidride carbonica del 6,5%* e di *ossigeno del 2%*.

L'Aria che respiriamo contiene *200 volte meno* anidride carbonica e *10 volte più* ossigeno delle quantità di cui abbiamo bisogno.

La funzione del nostro apparato respiratorio non è solo di spingere l'aria dentro e fuori dai polmoni, ma anche e soprattutto di favorire un rapporto molto specifico tra l'ossigeno e l'anidride carbonica.

E' noto che vi è un rapporto inverso, *senza eccezioni*, tra la frequenza respiratoria e la longevità.

Tra gli animali, quelli che respirano un minor numero di volte al minuto, come gli elefanti e le tartarughe, sono quelli che vivono più a lungo.

Quando la vita umana cominciò sul pianeta, la composizione dell'atmosfera era diversa da quella odierna in quanto nell'aria che gli esseri viventi respiravano vi era più del **20 %** di CO<sub>2</sub>

La percentuale è però assai diminuita ed attualmente l'aria della nostra atmosfera ne contiene soltanto lo **0,03 - 0,04 %**

Nel liquido amniotico, durante la vita fetale, per favorire l'incredibile sviluppo cellulare che avviene per costruire, partendo da poche cellule, una nuova vita umana, la concentrazione di CO<sub>2</sub> é dell' **8 %**

La CO<sub>2</sub> è circa **24 volte** più solubile dell'ossigeno e si diffonde **20 volte** più rapidamente attraverso la barriera alveoli-capillari di quanto non faccia l'O<sub>2</sub>.

L'aumento della ventilazione alveolare provoca di conseguenza una **diminuzione molto rapida** della CO<sub>2</sub>

La concentrazione di CO<sub>2</sub> negli alveoli è **direttamente proporzionale** al tasso metabolico ed **inversamente proporzionale** alla ventilazione alveolare.

Respirando **4 volte**  
più del necessario, in  
**1 solo minuto**  
la CO<sub>2</sub> diminuisce del **50 %**.

E' necessaria **1 ora**  
di esercizio col Metodo Buteyko per  
recuperare la CO<sub>2</sub> persa in  
**10 minuti** di iperventilazione.

L'applicazione corretta degli esercizi permette di innalzare e stabilizzare la soglia di tolleranza fisiologica alla diversa concentrazione di CO<sub>2</sub>

Questo permette di diminuire la necessità ventilatoria e quindi di trattenere spontaneamente una maggiore quantità di CO<sub>2</sub> favorendo l'ossigenazione cellulare.

La corretta ossigenazione cellulare é indispensabile per tutti i meccanismi legati ai processi vitali, dal funzionamento del sistema immunitario all'equilibrio acidi/basi, dal funzionamento ottimale delle cellule cerebrali al lavoro fondamentale delle cellule spinali, creando un perfetto equilibrio funzionale che permette una vita sana e previene gli episodi di malattia.

Nello svolgimento delle attività fisiche, anche di tipo sportivo, permette di ossigenare in modo ottimale le fibre muscolari, posticipando i tempi di percezione della soglia della fatica favorisce l'allungamento dello sforzo con conseguente miglioramento delle prestazioni personali.