

PATRICK MCKEOWN

# OXYGEN

Traduzione di Ilaria Katerinov

Sperling & Kupfer

# Introduzione

## Fare di più con meno

POSSIAMO restare senza cibo per settimane e senza acqua per giorni, ma senza aria sopravviviamo solo pochi minuti. Dedichiamo molto tempo ed energie a decidere che cosa bere e mangiare, mentre non prestiamo quasi attenzione all'aria che respiriamo. Sappiamo tutti che il consumo quotidiano di alimenti e acqua deve rispondere a certi criteri qualitativi e quantitativi: la carenza o l'eccesso di nutrimento possono diventare un problema. Siamo anche consapevoli dell'importanza della qualità dell'aria che respiriamo, ma come la mettiamo con la quantità? Quanta aria dobbiamo respirare per stare bene? Non sarebbe logico pensare che anche l'aria deve rispettare determinati parametri?

La quantità di aria che respirate può stravolgere tutto ciò che pensate di sapere sul vostro corpo, la vostra salute e le vostre prestazioni sportive.

Vi domanderete in che senso io parli di «quantità». Dopotutto, l'aria non è qualcosa di cui ci si possa abbuffare o di cui si possa bere un bicchiere di troppo. E se invece fosse così, in un certo senso? E se le buone abitudini respiratorie fossero altrettanto importanti di quelle alimentari per raggiungere la forma fisica ideale? E se fossero addirittura più essenziali dell'alimentazione?

In questo libro scoprirete la relazione fondamentale che in-

tercorre tra l'ossigeno e il corpo. Per migliorare la forma fisica è necessario ottimizzare il trasporto dell'ossigeno ai muscoli, agli organi e ai tessuti. Una maggiore ossigenazione non è soltanto più sana; permette anche di allenarsi più intensamente con minore affanno. In breve, non solo migliorerete le prestazioni ma scoprirete di stare meglio e di sentirvi più in forma.

Se partecipate a delle gare, potrete ottenere risultati migliori con meno sforzo. Le performance sportive sono limitate prevalentemente dai polmoni, non dalle gambe, dalle braccia o dalla mente. Per ottimizzare qualsiasi tipo di attività fisica è dunque indispensabile assicurarsi una respirazione efficiente.

## **L'iperventilazione cronica**

La ricerca scientifica, oltre all'esperienza delle migliaia di persone con cui ho lavorato, mi ha insegnato l'importanza cruciale di imparare a respirare correttamente. Il problema è che la respirazione adeguata è diventata estremamente difficile nella società moderna. Diamo per scontato che il corpo sappia istintivamente di quanta aria ha bisogno in ogni momento, ma purtroppo non è così. Nel corso dei secoli abbiamo alterato il nostro ambiente in maniera così profonda che molti hanno dimenticato il modo naturale di respirare, snaturato dallo stress cronico, dalla sedentarietà, dalle diete sbagliate, dalle case troppo riscaldate e dalla scarsa forma fisica. Tutti questi fattori contribuiscono alle cattive abitudini respiratorie, che a loro volta provocano spossatezza, aumento di peso, disturbi del sonno, malattie respiratorie e cardiache.

I nostri antenati seguivano un'alimentazione naturale in un contesto molto meno competitivo e svolgevano lavori fisici pesanti: ciò permetteva di mantenere una respirazione efficiente. Oggi invece passiamo ore alla scrivania, lavorando al computer e

parlando al telefono, mangiamo piatti pronti e cerchiamo di gestire una sequela incessante di incombenze e impegni.

La vita moderna ci induce ad aumentare gradualmente la quantità d'aria che respiriamo ma, se far entrare più aria nei polmoni può sembrare una buona idea, in realtà è la respirazione leggera a garantire la salute e la forma fisica. Pensate a un turista in sovrappeso e a un atleta che arrivano insieme nella città dove stanno per tenersi le Olimpiadi. Se entrambi prendono le loro valigie e le portano su per una rampa di scale, chi vi aspettate di veder boccheggiare? Certamente non l'atleta.

L'ostacolo più grande alla salute e alla forma fisica è un problema che pochi conoscono: l'iperventilazione cronica. Senza rendercene conto, rischiamo di respirare il doppio o il triplo dell'aria che ci serve.

Per capire se respirate troppo, rispondete alle seguenti domande.

- Mentre svolgete le attività quotidiane, a volte respirate con la bocca?
- Respirate con la bocca durante il sonno profondo? (Se non lo sapete: vi svegliate con la bocca secca?)
- Dormendo, russate o trattenete il respiro?
- A riposo, il vostro respiro è visibile? Per scoprirlo, guardate i movimenti del petto e dell'addome mentre respirate. Più sono evidenti, maggiore è la forza con cui respirate.
- Quando osservate il vostro respiro, vedete più movimento all'altezza del petto che dell'addome?
- Sospirate spesso durante il giorno? (Un sospiro di tanto in tanto non è un problema, ma i sospiri regolari bastano a mantenere l'iperventilazione cronica.)
- Vi capita di udire il vostro respiro anche in stato di riposo?
- Presentate sintomi imputabili all'iperventilazione abituale, come naso chiuso, contrazione delle vie respiratorie, affaticamento, capogiri o vertigini?

Se avete risposto sì anche solo ad alcune domande, è probabile che tendiate all'iperventilazione.

L'abitudine inconsapevole di respirare eccessivamente ha raggiunto proporzioni epidemiche in tutto il mondo industrializzato ed è molto dannosa per la salute. L'obiettivo di questo libro è farvi ricominciare a vivere e respirare come avreste sempre dovuto fare. Vi insegnerò metodi semplici per contrastare le cattive abitudini respiratorie e vi mostrerò una nuova strada che conduce alla salute cardiovascolare, permettendo di migliorare la forma fisica e incrementare il benessere complessivo.

Ma, come con tutte le malattie, per trovare il rimedio è necessario anzitutto comprendere bene i sintomi.

È il modo in cui respiriamo nella vita quotidiana a determinare la nostra respirazione durante l'esercizio fisico. Inalare troppa aria ogni minuto, ogni ora, ogni giorno si traduce in affanno respiratorio durante l'attività fisica. Se respiriamo nella maniera sbagliata quando siamo a riposo, è irragionevole aspettarsi che la situazione si corregga da sola quando pratichiamo uno sport. La tendenza apparentemente innocua a respirare con la bocca durante il giorno o la notte, e a respirare visibilmente a riposo, ci induce ad ansimare durante uno sforzo fisico e può limitare le prestazioni sportive.

Queste errate abitudini respiratorie possono fare la differenza tra una persona in perfetta salute e una malata e debole. L'iperventilazione provoca il restringimento delle vie aeree, limitando la capacità di ossigenazione del corpo e determinando la costrizione dei vasi sanguigni, che riduce l'apporto di sangue al cuore e agli altri organi e muscoli. Queste conseguenze di natura sistemica influenzano in profondità la salute, sia che siate un atleta professionista, sia che il vostro sforzo più intenso consista nel salire le scale di casa.

Ecco il paradosso: la quantità di ossigeno che i vostri muscoli, organi e tessuti sono in grado di consumare non dipende solo dalla quantità di ossigeno presente nel sangue. I globuli rossi sono saturi di ossigeno tra il 95 e il 99 per cento, una quantità più che

sufficiente anche per gli esercizi fisici più impegnativi. (Alcuni miei clienti con gravi patologie polmonari presentano un livello inferiore di saturazione dell'ossigeno, ma è una condizione molto rara.) A determinare quanto di questo ossigeno sia effettivamente disponibile per l'organismo è, in realtà, la quantità di anidride carbonica presente nel sangue.

Forse ricorderete di avere studiato a scuola che inspiriamo ossigeno ed espiriamo anidride carbonica ( $\text{CO}_2$ ). Vi avranno insegnato che l'anidride carbonica è solo un gas di scarto che espelliamo dai polmoni, però non è così: la  $\text{CO}_2$  permette al corpo di metabolizzare l'ossigeno rilasciato dai globuli rossi. Questo si chiama «effetto Bohr». Capire e sfruttare tale principio fisiologico vi permetterà di porre rimedio all'iperventilazione.

Scoperto oltre un secolo fa, l'effetto Bohr descrive il meccanismo con cui l'ossigeno presente nel sangue viene trasmesso ai muscoli e agli organi. Molte persone non lo sanno, ma la quantità di anidride carbonica nel sangue determina la quantità di ossigeno che possiamo consumare. Il punto cruciale è che il modo in cui respiriamo influenza la quantità di anidride carbonica presente nel sangue. Quando respiriamo correttamente abbiamo anidride carbonica a sufficienza e il nostro respiro è silenzioso, regolare e ritmico. Se invece iperventiliamo, il respiro sarà pesante, più intenso e irregolare, quindi espireremo troppa anidride carbonica, lasciando il corpo a boccheggiare (letteralmente) per la carenza d'ossigeno.

È semplice: se respiriamo meglio, aumentando la quantità di anidride carbonica nel nostro organismo, potremo fornire più ossigeno ai muscoli e agli organi, compresi il cuore e il cervello, incrementando così le capacità fisiche. Non si tratta d'altro che di aiutare il corpo a funzionare nel modo in cui è stato progettato.

## La montagna può venire da voi

Per comprendere meglio il funzionamento del metodo, prendiamo un esempio che conosciamo quasi tutti: l'allenamento ad alta quota, utilizzato dai grandi atleti per migliorare la forma cardiovascolare e aumentare la resistenza. Questa tecnica è stata ideata dopo le Olimpiadi del 1968, che si tennero a Città del Messico, a 2.250 metri sul livello del mare. Una volta tornati ad altitudini inferiori, molti atleti si accorsero che le loro prestazioni superavano il record personale registrato in precedenza e gli allenatori si chiesero se la permanenza ad alta quota potesse incrementare il rendimento degli sportivi.

Ad altitudini elevate l'aria è rarefatta, cioè la pressione atmosferica dell'ossigeno è inferiore, e il corpo si adatta all'ambiente producendo più globuli rossi. Immaginate i globuli rossi come gli spinaci di Braccio di Ferro, solo che si trovano nell'organismo, anziché in un barattolo. L'aumento dei globuli rossi si traduce in un miglior trasferimento dell'ossigeno ai muscoli, in una riduzione dell'accumulo di acido lattico e in prestazioni complessivamente più efficienti, con una maggiore resistenza e un rischio ridotto di infiammazioni e infortuni. Naturalmente, il problema è che la maggior parte delle persone non può andare ad allenarsi ad alta quota, e qui arriviamo all'obiettivo di questo libro.

Non è necessario che andiate in montagna: la montagna può venire da voi.

Vi insegnerò alcune semplici tecniche che, di fatto, vi trasporteranno 1.500 metri più in alto. Imparando a simulare l'allenamento ad alta quota aumenterete la capacità di trasporto dell'ossigeno da parte del sistema circolatorio, consentendovi di sfruttare al massimo le potenzialità del vostro corpo. Inoltre, il mio metodo vi aiuterà a mantenere la concentrazione durante l'attività fisica, perché diventerete meno consapevoli dell'atto di respirare e potrete quindi dedicare più attenzione a conservare la posizione corretta

durante un esercizio o a formulare la strategia in una disciplina agonistica.

Regolando la quantità di aria che inspirate, insegnerete all'organismo a respirare in modo più efficiente e diventerete più sani. Lo so per certo perché l'ho sperimentato personalmente. In passato soffrivo anch'io di iperventilazione cronica.

Nel 1997 ero un dirigente d'azienda, ma fin da bambino avevo problemi di salute legati all'asma. La mia identità si basava su tutto ciò che non ero: non ero in forma, non ero sano e non ero sicuro di me. Cercavo disperatamente una soluzione, e un giorno l'ho trovata.

La mia vita è cambiata per sempre quando ho scoperto gli studi del compianto Konstantin Buteyko, un autorevole medico russo che condusse ricerche rivoluzionarie sulla respirazione dei cosmonauti sovietici impegnati nella corsa allo spazio. Al termine della guerra fredda, il resto del mondo iniziò a scoprire i suoi metodi pionieristici. Usando esercizi di respirazione basati sugli insegnamenti di Buteyko sono riuscito a liberarmi dei disturbi respiratori nel sonno e dell'asma cronica, guarendo completamente dai malanni che mi affliggevano da sempre. Entusiasta dai risultati, mi sono licenziato dal lavoro e mi sono formato sotto la guida diretta di Buteyko. Quando si fa un'esperienza del genere, è impossibile non volerla condividere con gli altri. Nel mio caso, dividerla è diventata una passione e una professione.

Da tredici anni arricchisco l'approccio innovativo di Buteyko, per aiutare non solo chi vuole alleviare i sintomi dell'asma, ma anche chi desidera sentirsi meglio ed essere più in forma. Ho lavorato con oltre cinquemila persone, dai sedentari inveterati agli atleti olimpici. Il risultato del mio impegno è il metodo Oxygen Advantage, esposto in questo libro, che permette a tutti di migliorare lo stato di salute, la forma fisica e le prestazioni sportive senza allenarsi di più né assumere farmaci o integratori. Il metodo offre inoltre la possibilità di misurare facilmente e accuratamente i propri progressi e assicura che gli esercizi siano svolti in assoluta sicurezza,



riducendo il rischio di infortuni. Infine, può essere personalizzato per le esigenze e lo stile di vita di chiunque, perché si inserisce facilmente negli impegni quotidiani e nel piano di allenamento.

La prima parte del libro descrive approfonditamente la funzione dell'ossigeno e dell'anidride carbonica nel corpo e vi aiuta a stabilire quanto siete in forma. Capirete l'importanza di respirare con il naso e imparerete la prima importante tecnica con cui contrastare l'iperventilazione. Vi insegnerò anche gli antichi segreti della respirazione.

Nella seconda parte scoprirete come funzionano i globuli rossi e in che modo utilizzarli per massimizzare le prestazioni. Imparerete inoltre a simulare l'allenamento ad alta quota e a entrare nella Zona con la mente, oltre che con il corpo.

Nella terza parte vedremo come una respirazione corretta conduca naturalmente a perdere peso e diminuisca il pericolo di infortuni legati allo sport. Esamineremo anche il rapporto tra ossigenazione e salute del cuore. E se soffrite di asma, vi darò gli strumenti per scongiurare le crisi indotte dall'esercizio fisico.

La quarta parte vi aiuterà a stilare un programma di esercizi su misura per voi, in base al vostro stato di salute e alla vostra forma fisica.

Il respiro è un'attività involontaria che compiamo in modo inconscio e alla quale pensiamo raramente, ma prosegue ininterrotta lungo tutta l'esistenza e può esserci d'aiuto oppure intralciarci. L'obiettivo di queste pagine è insegnarvi ad assumere il controllo del respiro per ripristinare la naturale capacità del corpo di regolare l'afflusso dell'aria ai polmoni e per rimanere sani e in forma per tutta la vita, indipendentemente dalla quantità di attività fisica che svolgete. Non è forse arrivato il momento di fare di più – allenarsi, vincere, vivere – con meno sforzo?