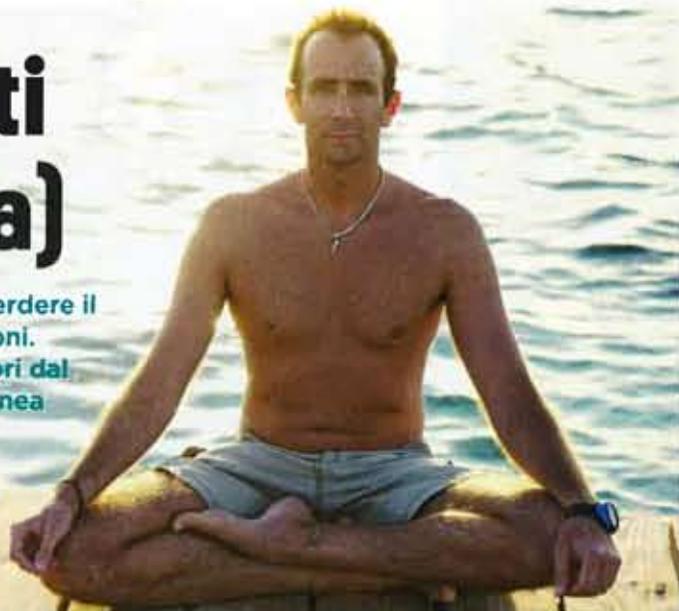


Respira che ti passa (l'ansia)

Se la tensione e la paura rischiano di farci perdere il controllo dobbiamo affidarci ai nostri polmoni. Sono loro che possono guidare la mente fuori dal panico. Parola del campione mondiale di apnea

di **Cristina Sarto** —  @CristiSarto



Un respiro profondo. Quante volte questo piccolo gesto ha placato l'ansia per un colloquio di lavoro o la voglia di sbottare durante una discussione? «Se fatto in un certo modo, il respiro è una pausa che per qualche istante ci separa dal mondo e ci aiuta a controllare le emozioni negative» dice Mike Maric, campione mondiale di apnea, preparatore di numeri uno dello sport e autore del libro *La scienza del respiro* (Vallardi), in uscita a ottobre. «È ciò che da secoli ci insegnano la medicina ayurvedica, lo yoga e la meditazione. E pochi mesi fa è arrivata anche la conferma scientifica».

Di che cosa si tratta? «Di uno studio pubblicato a fine marzo su *Science*, la bibbia della ricerca medica. Per la prima volta, gli studiosi della Stanford university hanno isolato all'interno del tronco encefalico un sottogruppo di 300 neuroni che controllano contemporaneamente il respiro, la calma e l'attenzione».

Perché questa scoperta è così importante? «Il motivo lo hanno spiegato gli stessi ricercatori: d'ora in poi, per curare l'ansia e gli attacchi di panico, si lavorerà sempre di più sul respiro».

Appena ci sentiamo sotto pressione, respiriamo in modo diverso. Come mai? «Perché il diaframma, che è il nostro principale muscolo inspiratorio, subisce una contrattura. Si blocca, procurandoci la sensazione di un pugno a livello



L'APNEA CONTRO IL TUMORE

È un trial clinico recente, ma molto promettente. I medici della University of Birmingham, in Inghilterra, hanno chiesto ad alcune donne malate di tumore al seno di trattenere il respiro per alcuni minuti (fino a 5) durante la radioterapia. L'obiettivo? Mantenere il petto fermo, per consentire ai tecnici di colpire in modo selettivo l'area malata, senza danneggiare i tessuti circostanti. Secondo i ricercatori, l'esperimento è stato un successo.

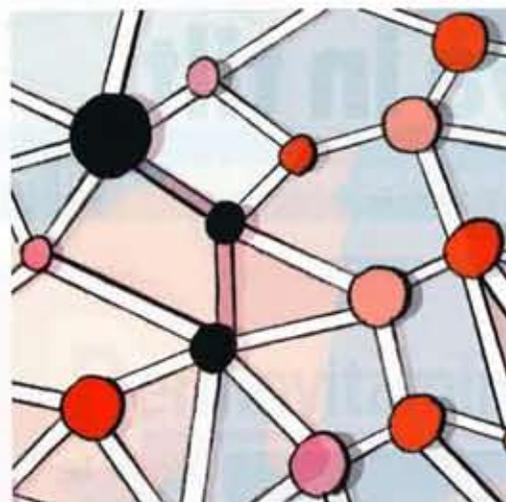
lo della bocca dello stomaco. Di conseguenza, respiriamo solo con la parte alta del torace, con le narici allargate e a un ritmo più accelerato, come fanno i cani dopo una corsa».

È davvero l'agitazione che ci spinge a farlo? «Certo. La tensione fa aumentare il livello di cortisolo, l'ormone dello stress che ci provoca la pelle d'oca e ci fa raddrizzare i capelli. Ma, soprattutto, fa entrare in azione il sistema nervoso simpatico, un meccanismo ancestrale che ci predispone alla cosiddetta reazione "fight or flight", combatti o fuggi. In un certo senso, è come se tornassimo un po' animali, con scarsa capacità di controllare le nostre reazioni».

Non è vero allora che l'ansia ci porta a dare di più. «Se è tanta, no. Si parla infatti di "distress", una condizione negativa che può diventare invalidante fino a farci sentire paralizzati. Accade anche agli atleti, quando non riescono a gestire la pressione e sono costretti a fermarsi».

La soluzione? «Invertire la rotta a livello nervoso. A riprendere il controllo deve essere il sistema parasimpatico, quello che induce la risposta "rest and digest", riposa e digerisci».

A parole sembra facile, ma in realtà... «Non lo è. Per riuscirci, dobbiamo partire proprio dal respiro. In particolare, allungare i tempi dell'espiazione in modo da ottenere una reazione a catena: rallentare il cuore e spingere la 



È solo la stanchezza a favorire la défaillance?

«No, ci sono altri fattori che possono giocare a sfavore, come l'invecchiamento, la depressione e soprattutto lo stress. Quando siamo sotto pressione, infatti, aumenta la produzione di cortisolo, un ormone che ha un'azione deleteria proprio sulle aree cerebrali coinvolte nella memoria prospettica. Inoltre, ci perdiamo di più nel "mind wandering", un fenomeno che noi ricercatori abbiamo iniziato a studiare di recente».

Sarebbe a dire? «È ciò che facciamo tutti noi quando la mente vaga per pensieri scollegati a quello che stiamo facendo. Succede spesso durante le azioni di routine, in particolare le più noiose. Corriamo e nel frattempo pianifichiamo la vacanza. Guidiamo verso casa e intanto ripensiamo alla discussione con il capoufficio. E così ci dimentichiamo di comprare il pane».

Perché siamo distratti. «Esatto. Ma attenzione: il "mind wandering" è utilissimo. Le ricerche dimostrano che lo usiamo per pianificare il futuro, regolare le emozioni e coltivare la creatività. Anch'esso però ha un costo: i pensieri che affollano la mente sono così vividi che distolgono dal presente».

Come quando lasciamo il gas acceso. «O la porta di casa aperta. In realtà questi sono cali di attenzione più che insuccessi della memoria, ma le due funzioni sono strettamente correlate. Infatti anch'essi avvengono più spesso quando siamo a corto di sonno o sotto pressione».

Possiamo prevenire questi fallimenti cognitivi? «Sì, per esempio affidandoci a stimoli esterni. Un genitore che accompagna il figlio all'asilo deve appoggiare le chiavi dell'ufficio o la borsa nel sedile di fianco al seggiolino. Se per qualche motivo tira dritto verso il lavoro, al momento di scendere vedrà il piccolo ancora al suo posto».

Diciamo la verità: continueremo a soffrire di amnesie. «Sa qual è il problema? Esistono memotecniche per proteggersi dalle dimenticanze, ma le persone non ascoltano i suggerimenti della scienza. Ognuno ha il suo trucco e non lo molla».

Il suo qual è? «Segno le cose importanti sull'agenda. Poi non la guardo più: averle scritte mi basta».

PER RICORDARE UN'INFORMAZIONE IMPORTANTE

Foglio di carta o smartphone? Per gli esperti non ci sono dubbi. «Il modo migliore per prendere un appunto (e ricordarlo), è impugnare la penna perché ogni persona organizza le informazioni e le visualizza a livello spaziale in modo soggettivo» dice la professoressa Elisa Ciaramelli. «A differenza dello schermo, dove ciò che scriviamo resta puramente verbale, sul foglio possiamo rappresentare le annotazioni secondo lo stile spaziale più congeniale alla nostra mente. E così le imprimiamo meglio nella memoria».