



DAL VIRUS AL BIG BANG

Con Focus in edicola vai lontano senza uscire di casa



COVID-19 sta bloccando le vaccinazioni di massa



Che cosa c'è nelle caccole?



Covid-19: le 8 cose che ancora non sappiamo



Perché i casi di diabete sono in aumento?

HOME | SCIENZA | SALUTE



Perché è importante respirare bene

Saper respirare bene serve al benessere psicofisico. Vediamo come si impara una corretta respirazione e perché aiuta soprattutto in questi tempi di #iorestoacasa.



| SHUTTERSTOCK



Ansia, stress, insonnia. Ormai lo sappiamo: restare a casa per contrastare il **coronavirus** può causare, con il tempo, disturbi psicologici. Tra i consigli degli esperti per aiutarci a stare meglio, oltre a **leggere**, fare ginnastica e alimentarsi correttamente, c'è anche quello di imparare, una buona volta, a respirare correttamente. Perché saperlo fare, non è affatto scontato, anzi.

MECCANISMO ESSENZIALE. Respirare bene è fondamentale. Infatti, se per qualsiasi motivo il fiato si accorcia, ce ne accorgiamo subito. «Respirare è alla base di tutte le funzioni dell'organismo; senza la giusta ventilazione e gli scambi gassosi, nessuna cellula potrebbe sopravvivere. In mancanza di ossigeno non potremmo bruciare i

Approfondimenti

[Perché lo stress fa venire i capelli bianchi?](#)

[Lo stress del padrone contagia anche il cane](#)

[La scienza dello stress: che cos'è, perché esiste, e perché a volte è troppo](#)

[Come respirano gli insetti](#)

Codice Sconto



CheBanca

Codice Promozionale CheBanca

nutrienti per avere energia. E se non potessimo eliminare l'**anidride carbonica** prodotta dai processi di combustione cellulari, ci intossicheremmo», premette Salvatore Bellofiore, presidente del Gruppo di studio sulla fisiopatologia respiratoria della **Società italiana di pneumologia**.

«I meccanismi che regolano la **respirazione** sono numerosi, molto fini e funzionano in modo automatico, senza che ce ne rendiamo conto. Basta però che uno solo dei tasselli coinvolti abbia qualche problema per compromettere l'intero sistema: se si altera la funzionalità della gabbia toracica, dei centri della respirazione del cervello, dei **polmoni**, della laringe o di qualcuno degli altri elementi coinvolti, abbiamo subito la sensazione netta di malessere». Avvertiamo dei sibili o dei fischi se i bronchi non si dilatano, siamo presi da un senso di oppressione se la gabbia toracica non si espande come dovrebbe e così via.



Cosa fa bene al nostro organismo? Come funziona il corpo umano?
 Leggi **Focus Extra** n.86 - Aprile 2020, dedicato a questi temi ([guarda l'anteprima](#)).

| FOCUS

iperattivo in caso di ansia e responsabile di fastidi come la tachicardia. Una respirazione profonda e regolare cura perciò le **difficoltà psicologiche**».

COME SI RESPIRA BENE. Concentrarci un po' di più su come inspiriamo ed espiriamo l'aria può aiutare a vivere meglio: l'ideale sarebbe la respirazione diaframmatica profonda, in cui la durata e l'ampiezza del respiro aumentano, migliorando l'**ossigenazione dei tessuti**. Per capire se si respira con il diaframma o in modo più superficiale si può appoggiare una mano sulla pancia e una sul torace: la prima durante l'inspirazione dovrebbe sollevarsi, la seconda no.

Gli effetti? Oltre a controllare ansia ed **emozioni negative**, la respirazione ha conseguenze positive anche sulla qualità del **sonno**, migliora automaticamente la postura e allevia contratture e dolori a schiena e collo. Non solo: con più ossigeno a disposizione lavorano

ANTISTRESS. Respirare, insomma, dà il ritmo alla vita. E quando lo si fa a fatica, bisogna rimediare con la **cura del respiro**. «La riabilitazione respiratoria fa parte della terapia di molte malattie in cui il respiro perde efficacia», riprende Bellofiore. «La relazione fra benessere e respiro è strettissima, lo si vede bene nei **disturbi psicologici** come stress o ansia: il respiro superficiale, la sensazione di un blocco che impedisce di prendere fiato, l'oppressione sullo sterno sono sintomi comuni. Così molte tecniche di gestione dello stress passano proprio dal recupero di una corretta respirazione, che per esempio riduce l'attivazione del sistema nervoso simpatico,

-  Credit Agricole
Codice Promozionale Credit Agric...
-  Italo
Codice Promo Italo
-  Zalando Privé
Zalando Privé Codice Sconto
-  Groupon
Codice Sconto Groupon
-  Myprotein
Codici Sconto Myprotein

Sai riconoscere il

VERSO

di questi **ANIMALI?**

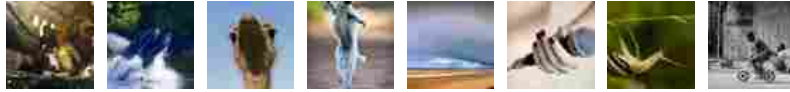
Vedi anche



10 bizzarre cure mediche (più una) dal passato

meglio tutti i tessuti e gli organi, dai muscoli all'apparato digerente, dal sistema immunitario al cervello.

13 trucchi scientifici per combattere l'ansia



VAI ALLA GALLERY (14 FOTO)

12 APRILE 2020 | ELENA MELI

scienza, salute, respirare, benessere psicofisico, stress, dritte antistress, ossigeno, ansia, focus domande e risposte, focus extra corpo

CONTENUTI CORRELATI



13 trucchi scientifici per combattere l'ansia



Perché facciamo fatica a buttare via le cose?



Perché il confronto politico è stressante?



Il calcio è meglio del sesso?

PIÙ LETTI DI SCIENZA

Quali fattori meno noti predispongono a forme gravi di COVID-19?

SARS-CoV-2: il coronavirus è da anni tra noi?

COVID-19: come si fa a sapere se si è guariti?

I coronavirus di SARS e COVID-19 hanno un punto debole in comune

Dal MIT una proteina che chiude la porta al coronavirus

Cosa succede se si trattiene una puzza?



È IN EDICOLA FOCUS EXTRA

PIÙ CONDIVISI DI SCIENZA

No, il 5G non ti fa ammalare di COVID-19

Quali fattori meno noti predispongono a forme gravi di COVID-19?

SARS-CoV-2: il coronavirus è da anni tra noi?

COVID-19: come si fa a sapere se si è guariti?

Polveri sottili: l'inquinamento sulla Pianura Padana

COVID-19: come funzionano i test degli anticorpi



IN EDICOLA: IL NUOVO FOCUS D&R

