



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

Rieducare e potenziare il respiro attraverso la ginnastica respiratoria

Respirare bene rappresenta un'attività essenziale in un percorso di longevità, sia a sostegno di una migliore qualità di vita che sulla performance sportiva

Allenare il respiro è possibile grazie a particolari programmi come il Training del Respiro realizzato dalla SoLongevity Clinic, attraverso il quale si può rieducare il sistema respiratorio per frenare l'invecchiamento fisiologico e potenziarne le performance.

Milano, Febbraio 2025 - Respirare è un gesto naturale e involontario, ma farlo nel modo corretto è fondamentale per la salute e la longevità. Se è vero che possiamo sopravvivere giorni senza cibo o acqua, non possiamo dire lo stesso del respiro. La respirazione, oltre a garantire la sopravvivenza, influisce direttamente sulla qualità della vita, sulla performance fisica e sul benessere mentale.

Dal punto di vista della respirazione è bene ricordare che ne esistono di due tipi: quella **polmonare**, che permette di immettere ossigeno attraverso l'inspirazione ed espellere anidride carbonica attraverso l'espirazione, e quella **cellulare**, che permette di fornirci energia. Ma per respirazione non si intende solo quella toracica: ne esiste infatti anche una molto più profonda ed efficace, che è quella **diaframmatica**. Quest'ultima prevede infatti l'attivazione di un muscolo spesso dimenticato che tende a funzionare meno anche con l'età, il diaframma.

Vi è poi la distinzione tra respirazione nasale e orale: un russamento o condizioni come le apnee notturne tipiche di una respirazione orale, possono essere anche causa dell'insorgenza di patologie come l'ipertensione, in quanto si manifesta una carenza di ossigeno che irrigidisce nel tempo i vasi sanguigni.

Ma quante volte respiriamo ogni giorno? Contrariamente a quanto si può pensare, ventilare più frequentemente non è sempre sinonimo di salute. Generalmente **gli atti respiratori** - che comprendono inspirazione ed espirazione - **oscillano tra i 12 e i 20 al minuto nell'adulto**, ma il numero in un soggetto sano ed allenato può ridursi anche a meno.

L'impatto del respiro sulle funzioni biologiche e sui sistemi del nostro organismo

C'è una forte connessione tra la modalità di respirare, i muscoli, il funzionamento del cuore e il sistema nervoso. Infatti, quando ci si agita o si prova stress (o nel peggiore dei casi si manifestano attacchi di panico) il numero di atti respiratori aumenta. Una respirazione corretta influisce anche sul piano metabolico: è infatti possibile ottimizzare il metabolismo energetico rieducando il gesto del respiro, riuscendo ad ottenere così più energia e



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

concentrazione, fino a influire indirettamente anche sulla composizione corporea e la massa grassa. L'effetto di una corretta respirazione si ripercuote anche sulla fatica, la resistenza, la postura e la prevenzione dagli infortuni. Lo stesso vale dal punto di vista cognitivo: viene a modularsi il flusso del sangue nel cervello, si può gestire ansia e stress tramite la respirazione e si può ottenere un miglioramento della qualità del sonno grazie alla respirazione nasale.

Biomeccanica respiratoria e muscolo diaframmatico: un elemento spesso dimenticato

Un ruolo fondamentale nella respirazione viene giocato dal **diaframma**, un muscolo largo e sottile che divide la cavità toracica da quella addominale. Sul diaframma si appoggiano infatti organi come i polmoni e il cuore, mentre nella parte sottostante trovano spazio stomaco, fegato e intestino. Il diaframma interagisce inoltre con i muscoli intercostali e altri muscoli respiratori ed è attraversato da vasi sanguigni importanti. Offre anche il passaggio all'esofago e al nervo vago, quello che ci fa riposare, recuperare e digerire. Esistono però anche altri diaframmi nel nostro corpo, ovvero setti che dividono il nostro organismo e che lavorano insieme affinché l'organismo funzioni correttamente. Un corretto funzionamento del diaframma addominale, infatti, permette di assicurarsi che anche gli altri funzionino bene (il diaframma cranico, toracico, pavimento pelvico, ed anche l'arco plantare).

Essendo il diaframma un muscolo che anatomicamente è collegato alla colonna vertebrale *spesso quelli che apparentemente si presentano come disturbano il livello cervicale o lombare possono nascondere in realtà problematiche di tipo respiratorio. Di conseguenza un cattivo uso di questi muscoli può andare ad influire la postura della persona. Ecco perché risulta necessaria e di fondamentale importanza anche una valutazione osteopatica che si coordini con un training del respiro anche attraverso l'impiego di dispositivi tecnologici e all'avanguardia,*" ha commentato **Selenia Vitellozzi**, osteopata, che, insieme a **Dario Morelli**, specialista del respiro, coordinano i programmi di Training Respiratorio presso la SoLongevity Clinic.

Come valutare una corretta funzionalità respiratoria attraverso i test

La modalità più semplice per valutare la respirazione è la **spirometria**, un esame che valuta in situazione di riposo diversi parametri: la capacità polmonare e la funzionalità del sistema respiratorio; permette di diagnosticare malattie polmonari come asma, BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva) e disturbi restrittivi; riesce a monitorare il decorso di patologie respiratorie croniche e valutare l'efficacia delle terapie; permette infine di valutare la funzione respiratoria prima di interventi chirurgici o per atleti e lavoratori esposti a sostanze nocive.

Presso la [SoLongevity Clinic](#), una delle cliniche più innovative sui temi della Longevity Medicine, viene effettuata la valutazione della colonna vertebrale nelle diverse posizioni insieme ad un'analisi della stessa nei momenti di massima inspirazione ed espirazione. Questo esercizio prende il nome di **Stretching Respiratorio Funzionale (SRF)**.

In clinica viene utilizzato anche il **test cardiopolmonare**, un esame integrato che consente di verificare problemi che a riposo non si potrebbero evidenziare. Questo test permette addirittura di definire l'aspettativa di vita della persona misurando il massimo consumo di



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

ossigeno in condizioni di massima intensità dello sforzo fisico (VO2 max): più è alto il valore e più si è longevi.

Dal punto di vista di quello che viene messo in pratica in clinica ci sono due percorsi: **rieducativo**, con finalità di prevenzione o se c'è una patologia per lavorare sul miglioramento, e uno di **potenziamento**, pensato soprattutto per gli sportivi, sia amatoriali che agonisti.

Il **programma di rieducazione** parte da una valutazione iniziale del Longevity Doctor che include una visita anamnestica e clinica comprensiva di test di funzionalità respiratoria. Successivamente viene eseguita una valutazione della colonna vertebrale e della biomeccanica ad essa collegata con un dispositivo detto Spinal Mouse cui segue contestualmente una valutazione osteopatica, con il fine ultimo di impostare un programma di allenamento con l'impiego di **SpiroTiger**, strumento utilizzato per la rieducazione respiratoria, utile per aiutare in problematiche derivanti anche da una cattiva respirazione o da una patologia preesistente. Viene poi consigliato un programma di **allenamento domestico**, che la persona può seguire autonomamente o sotto supervisione di personale qualificato. . Diversamente da altri macchinari di allenamento che si basano sull'incremento della forza, SpiroTiger è un dispositivo che allena in modo specifico la resistenza della muscolatura respiratoria, riducendo l'affanno e migliorando l'efficienza respiratoria, senza sovraccaricare il sistema cardiovascolare e l'apparato locomotore.

Il programma del potenziamento prevede invece un percorso più intenso di **3 settimane** che si sovrappone al programma di rieducazione. Questo perché lo sportivo ha caratteristiche tali che vanno spinte al massimo.

“Se una muscolatura respiratoria non è allenata - soprattutto negli sportivi in cui la prestazione deve essere massimale - i muscoli respiratori rubano ossigeno alla muscolatura periferica a causa del riflesso metabolico di restrizione che va a togliere l'ossigeno ai muscoli periferici. In particolare, nello sport si hanno problematiche legate al gesto - ad esempio durante la remata, tennis, corsa - in cui gli sportivi hanno modi diversi di respirare” ha spiegato **Roberto Pusinelli, performance coach e nutrizionista** con esperienza nel mondo dello sport e alta performance.

SOLONGEVITY

SoLongevity (www.solongevity.com), acronimo di Science of Longevity, è tra le realtà più innovative e avanzate in Italia sui temi della longevity medicine. Nata nel 2018, opera nel settore della longevità **studiando i meccanismi dell'invecchiamento e lavorando sullo sviluppo di un innovativo approccio diagnostico, protocolli di ringiovanimento fisiologico e nuove formulazioni nutraceutiche** nell'area della medicina della Longevità. Il team di ricerca è diretto dal cofondatore e Presidente, l'immunologo Alberto Beretta.

I prodotti nutraceutici sviluppati da SoLongevity hanno target specifici nei meccanismi cellulari dell'invecchiamento e la loro efficacia viene misurata con tecnologie innovative che analizzano i suddetti meccanismi.

SoLongevity ha come obiettivo ultimo quello di trasferire le conoscenze acquisite nell'ambito dell'invecchiamento cellulare alla realtà clinica, per aumentare la possibilità di ciascuno di vivere a lungo e in salute. SoLongevity è l'unica azienda italiana entrata a far parte del **National Innovation**



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

Center for Aging (NICA) in UK. Può contare inoltre su una rete di collaborazioni con poli di ricerca e importanti università a livello internazionale, fra i quali la **Clock Foundation** (USA) fondata dal dott. Steve Horwath, padre dei moderni orologi biologici epigenetici.

SoLongevity ha posto al centro della propria proposta di salute il **metodo Precision Longevity™**: applicando la Science of Longevity ai principi della medicina di precisione è possibile offrire già oggi una proposta clinica e nutraceutica efficace, accessibile, costruita sulla persona e su misura per la società che verrà.

Nel 2024 SoLongevity ha aperto la prima SoLongevity Clinic a Milano.

Web - [Solongevity.com](https://solongevity.com)

LKD - SoLongevity - <https://www.linkedin.com/company/solongevity>

IG - SoLongevity - <https://www.instagram.com/solongevity/>

FB - Longevità Scienza e Salute - facebook.com/longevita.scienza.salute.solongevity

FB - Immunologia Oggi - Dr. Alberto Beretta - facebook.com/alberto.beretta.immunologo

Ufficio stampa SoLongevity

Disclosers

Daniela Monteverdi - + 39 349 3192268

press@solongevity.com

Caterina Vertaldi - + 39 348 5441424

caterina.vertaldi@disclosers.it

Melissa Casula - + 39 349 0942067

melissa.casula@disclosers.it