

PERCHÉ È IMPORTANTE RESPIRARE BENE DAL NASO?

Dott. Carlo Govoni, Medico Chirurgo – Specialista in Otorinolaringoiatria
Columbus Clinic Center, via Buonarroti, 48 – Milano t
el. 3358040811 - govonicarlo@gmail.com - <https://www.carlogovoni.it>

Una buona respirazione nasale è fondamentale per avere un'ottima funzionalità polmonare.

Per comprendere questo concetto è necessario conoscere l'anatomia e la fisiologia del naso.

Il naso è un organo cavo separato in due parti dal setto nasale. Sulle pareti laterali sono presenti tre rilievi, questi sono i turbinati inferiore, medio e superiore (figura 1). Sono proprio i turbinati a svolgere le azioni più importanti. Questi servono per purificare, riscaldare e umidificare l'aria che respiriamo. Per poter funzionare bene le due cavità nasali devono avere le stesse dimensioni e i turbinati devono essere molto simili tra loro.

Per motivi naturali o anche per esiti di malattie o più frequentemente in segui-

to a traumi la normale architettura del naso può essere sovvertita. Nell'ambito di una visita otorinolaringoiatrica accade sovente di osservare deviazioni del setto e aumenti di volume dei turbinati. Gli aumenti di volume sono più propriamente denominati ipertrofie dei turbinati.

Molte persone, soprattutto coloro che non fanno particolari sforzi muscolari, pensano di respirare bene anche se hanno il setto deviato oppure se i turbinati sono di notevoli dimensioni. Questo perché svolgono un'attività fisica limitata e, per le loro esigenze, lo spazio respiratorio è sufficiente. Non sarà così col passare del tempo.

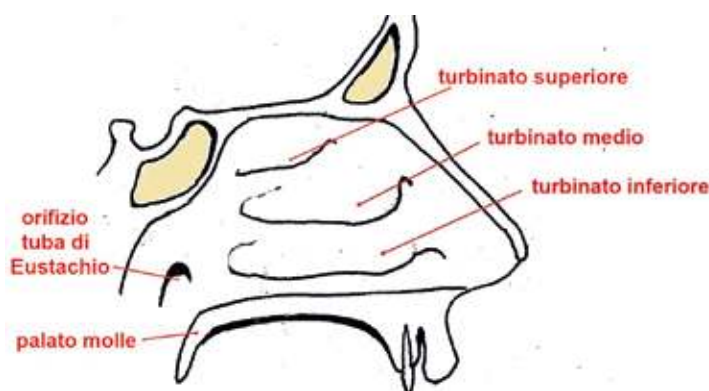
In questo articolo descriverò due situazioni specifiche: la respirazione sotto sforzo fisico e in età avanzata.

L'importanza della respirazione nasale negli atleti

Quando un uomo deve fare uno sforzo ha bisogno di introdurre più ossigeno. Se dal naso passa poca aria respirerà con la bocca. Se gli sforzi fisici sono ripetuti di frequente il respirare a bocca aperta comporta una serie di problemi. Nei polmoni arriva aria fredda e questo predispone a malattie polmonari come asma da sforzo (EIA), bronchiti e anche broncopolmoniti. Con l'acronimo EIA (Exercise Induced Asthma) si intende proprio l'asma indotta dall'esercizio fisico. È questa una patologia importante e poco conosciuta. Le cause che portano a questo tipo di asma sono numerose e la difficoltosa respirazione nasale è una di queste. Alla base dell'EIA c'è il rapido raffreddamento delle vie aeree in conseguenza dell'aumentata venti-

Figura 1 – Parete laterale del naso

Figura 2 – Schema patogenetico dell'EIA in un atleta che ha ostruzione nasale. EIA (Exercise Induced Asthma)



lazione bronchiale; il troppo freddo nelle vie aeree inferiori è irritante per le mucose tracheo-bronchiali ed è alla base di questa patologia (figura 2). E' evidente che se si desidera partecipare a competizioni sportive oppure si vuole ottenere il massimo dal proprio fisico non si deve trascurare il passaggio dell'aria dal naso. Questo passaggio deve essere perfetto.

L'importanza della respirazione nasale nelle persone in età avanzata

L'esercizio fisico è un'attività volontaria e se provoca dei disturbi un uomo può smettere di praticarlo. Questo ragionamento non si applica quando parliamo dell'età avanzata.

Con l'invecchiamento il fisico diventa meno reattivo e respirare aria troppo fredda o ricca di polvere o altre impurità sovraccarica di lavoro i polmoni. L'aria secca e a bassa temperatura è particolarmente nociva. L'aria che non passa per il naso ha proprio la caratteristica di essere fredda, secca e carica di polveri di ogni tipo. Inoltre le polveri che raggiungono l'albero bronchiale stimolano la produzione di catarro e costringono la persona ad espellerlo in continuazione con la tosse. Nell'anziano però anche il riflesso della tosse spesso è insufficiente. E' evidente che s'innesca un giro vizioso particolarmente critico dove il continuare a respirare dalla bocca peggiora la situazione (figura 3).



Quali provvedimenti si possono adottare?

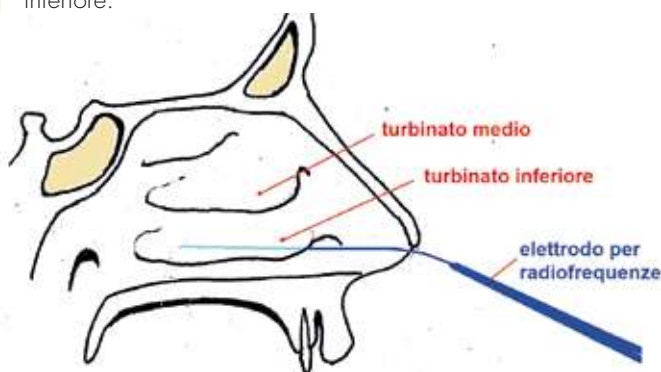
Terapie mediche. In commercio ci sono molti prodotti che contengono cortisonici e agiscono sulla componente infiammatoria, pertanto sono attivi solo sui turbinati. La loro azione è lenta e non sempre sono efficaci. Una alternativa sono gli spray con vasocostrittori, questi agiscono riducendo il flusso sanguigno dei turbinati, hanno una azione rapida e per questo sono apprezzati dai pazienti. Il vasocostrittore riduce il volume del turbinato migliorando la respirazione. Il rischio di questi prodotti è che la riduzione del turbinato sarà di breve durata, pertanto dopo alcune ore il paziente ritornerà nella situazione iniziale. Col passare del

tempo il beneficio si ridurrà e in molti casi il soggetto utilizzerà lo spray di continuo. Si è creata una sorta di dipendenza. Arriverà un momento in cui il soggetto non riuscirà a liberare il naso; il quadro clinico che ne deriva è una vera e propria malattia che si chiama ipertrofia medicamentosa dei turbinati.

Terapie chirurgiche. Dopo i farmaci c'è la chirurgia. Le soluzioni chirurgiche sono parecchie e vanno valutate caso per caso. Una tecnica di recente introduzione ha modificato notevolmente la chirurgia dei turbinati. Si tratta della devascularizzazione dei turbinati con radiofrequenze. E' questo un intervento eseguibile in anestesia locale, della durata di circa 20 minu-



Figura 3 – Schema patogenetico dell'anziano che respira male dal naso. Si crea una reazione circolare che comporta, col passare del tempo, un peggioramento della respirazione polmonare. Figura 4 – L'elettrodo delle radiofrequenze introdotto nel turbinato inferiore.



ti. Il sanguinamento è minimo e non è previsto il tamponamento nasale. La tecnica consiste nell'introduzione di un elettrodo (uno strumento simile ad un lungo ago) che collegato ad apposito apparecchio crea una riduzione di volume del turbinato (figura 4). Il chirurgo è libero di operare fino a quando non ha ottenuto il risultato voluto. Tra i vantaggi di questa tecnica ricordo soprattutto lo scarso sanguinamento e la possibilità di poterla usare negli adolescenti e nelle persone che hanno superato l'età matura. La riduzione dei turbinati però non modifica minimamente il setto nasale. Se c'è un setto particolarmente deviato occorre pensare ad un intervento più complesso denominato settoplastica. Ovviamente se oltre alla deviazione del setto ci sono i turbinati ipertrofici si esegue settoplastica e devascularizzazione turbinati in un'unica seduta chirurgica. In questi casi è necessaria l'anestesia totale (o generale) e si prevede un ricovero di due o tre giorni. Per coloro che, oltre alla deviazione del setto, hanno un naso che non gradiscono è possibile eseguire con un unico atto operatorio un intervento ancora più complesso denominato rinosettoplastica, con questo si correggono i dismorfismi della piramide, si raddrizza il setto nasale e si possono anche ridurre i turbinati.

Queste pagine sono rivolte a chi respira male dal naso, ma soprattutto a due categorie di persone: coloro che praticano attività sportiva e coloro che sono nella sesta o settima decade di vita. Ritengo che gli interventi per migliorare la respirazione nasale fatti in età matura siano utili per migliorare la respirazione subito, ma soprattutto aiutano ad affrontare meglio l'età avanzata. In molti casi con questi interventi si ottengono anche vantaggi indiretti come il miglioramento dell'olfatto o la riduzione di una cefalea. Tutte considerazioni non trascurabili, da valutare caso per caso, perché possono migliorare la qualità della vita.

I vantaggi delle moderne tecniche chirurgiche
Interventi per ridurre il volume dei turbinati sono descritti in tutti i trattati di rino-chirurgia del novecento. La diffe-



Figura 5 – Rinofibroscopio flessibile.

Figura 6 – Rinofibroscopio rigido.

Questo strumento viene introdotto nelle narici solo per pochi centimetri; l'ottica è angolata e, ruotandola, permette al medico di avere una visione a 360° delle fosse nasali.

renza sostanziale è che un tempo si procedeva con asportazioni fatte con forbici e/o con elettrocoagulazioni. Si trattava di una chirurgia demolitiva che non rispettava la mucosa e prevedeva l'uso di fastidiosi tamponi. Le tre azioni principali (riscaldamento, umidificazione e purificazione dell'aria) sono svolte dalla mucosa, se questa è piena di cicatrici o è ridotta sensibilmente si ottiene un semplice passaggio di aria, senza soddisfazione del paziente. Oggi, con le radiofrequenze, si opera in anestesia locale e non si usano i tamponi. Si conserva l'integrità anatomica

e funzionale della mucosa. Il risultato è un miglioramento nel passaggio dell'aria e la conservazione delle tre funzioni citate.

Cosa possiamo fare per capire se respiriamo bene dal naso?

E' molto semplice. E' sufficiente sottoporsi ad una visita otorinolaringoiatrica e con due manovre altrettanto semplici: rinoscopia e fibrinoscopia lo specialista è in grado di fare una descrizione precisa e oggettiva della vostra situazione nasale.

Con la prima manovra si allargano le narici e con una luce potente il medico guarda all'interno. La seconda tecnica prevede un sistema a fibre ottiche che può essere rigido o flessibile (figure 5 e 6). Con la rinoscopia è come se l'occhio del medico fosse proprio all'interno del naso. Con la visita si chiarisce molto bene l'anatomia del naso e quindi lo specialista può dire con ragionevole certezza se il paziente respira bene o non respira a sufficienza dal naso. Nei casi che necessitano di ulteriori approfondimenti gli esami di scelta sono la TAC del massiccio facciale senza contrasto e la risonanza magnetica. Questi esami permettono di esplorare le fosse nasali ed anche tutti i seni paranasali (figura 7).

E' sottinteso che nei casi gravi il paziente avverte di respirare male ed espone il suo problema al medico. In questi casi il compito dello specialista è fare un'analisi dei problemi clinici e proporre un trattamento. Molte per-

Figura 7 – Risonanza Magnetica Nucleare del naso e dei seni paranasali. Si osserva una importante deviazione destro convessa del setto ed una ipertrofia dei turbinati.

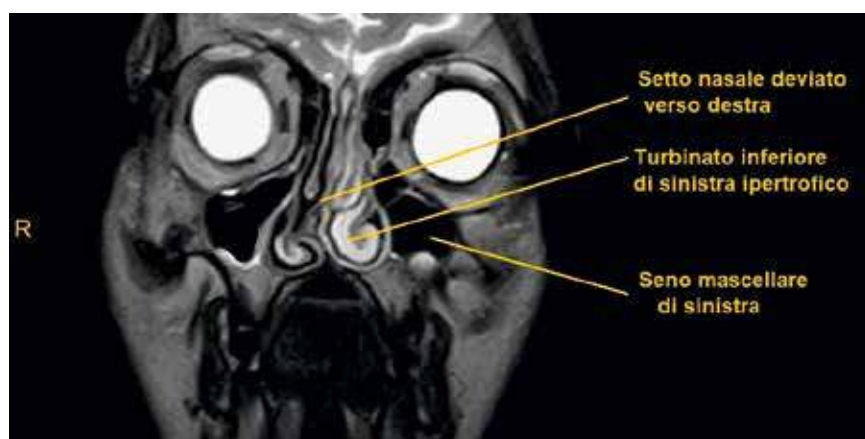




Figura 8 – Una sala operatoria del Columbus Clinic Center di via Buonarroti, 48 – Milano.

sono sanno di avere una narice dalla quale respirano male. Ricordo che anche il respirare male da una sola narice compromette la respirazione nasale nel suo insieme.

Se c'è un effettivo problema di respirazione nasale il soggetto esce dall'ambulatorio con una prescrizione di farmaci o con il consiglio di eseguire un intervento chirurgico. L'intervento, sia che si operi in anestesia locale e, a maggior ragione se si tratta di un intervento in anestesia generale, vie-

ne effettuato in un Centro con idonee attrezzature. La strumentazione con radiofrequenze o col Laser non è molto diffusa, da qui la necessità di operare in luoghi dove ci sia una sala operatoria adeguata (figura 8). Gli interventi di chirurgia maggiore si possono eseguire in convenzione con le principali assicurazioni sanitarie private. Per quanto attiene ai controlli post-operatori questi si eseguiranno nella Clinica o nello studio del medico specialista.

Conclusioni

Come ho detto con questo articolo mi rivolgo in modo particolare a coloro che vogliono "prepararsi" per la vecchiaia. Con questo termine intendo migliorare la respirazione nasale prima che inizi il decadimento fisico proprio dell'età avanzata. Infatti quando sono presenti turbe cardiovascolari e/o metaboliche legate all'avanzare degli anni aumentano i rischi operatori e ritengo inopportuno eseguire interventi in anestesia generale. L'intervento in anestesia locale può essere eseguito anche nella settima o nell'ottava decade, ma non oltre. La chirurgia per migliorare la respirazione nasale la considero una soluzione che dovrebbe essere presa prima che la difficoltà respiratoria diventi un problema.

L'altra categoria di persone a cui ho fatto riferimento sono coloro che vogliono ottenere elevate prestazioni sportive, sia che siano dilettanti o professionisti. Per questi una buona respirazione nasale evita di andare incontro ad una vera malattia, cioè l'asma indotta dall'esercizio fisico (EIA). Respirare bene dal naso evita malattie bronchiali e migliora la respirazione polmonare nel suo insieme, pertanto, in ultima analisi, contribuisce a migliorare le prestazioni sportive.

Troppo spesso coloro che parlano di salute fisica trascurano la respirazione nasale. Con queste pagine desidero stimolare l'attenzione sul naso e sulle sue funzioni per ricordare a tutti che una buona respirazione polmonare inizia proprio dal naso.

