

RESPIRAZIONE ORALE, UN'ABITUDINE ERRATA MISCONOSCIUTA E DALLE MOLTE IMPLICAZIONI

Come sappiamo, la bocca ha numerose funzioni, tra le quali c'è anche la respirazione. In realtà, l'approvvigionamento di ossigeno per il nostro organismo è previsto dalla natura che avvenga attraverso il naso, mentre la bocca dovrebbe essere reclutata solo quando, per varie ragioni, abbiamo bisogno di un aiuto perché andiamo in affanno.

Respirare dal naso è un'abitudine che è fondamentale si consolidi fin dalla nascita e contribuisce nel neonato al suo sviluppo psico- neuro- endocrino e immunitario.

Solo passando dal naso, l'aria che inspiriamo si arricchisce di umidità, si riscalda e associa azoto all'ossigeno, dando ossido nitrico, una delle sostanze fondamentali per un corretto sviluppo neurologico.

Un'efficiente respirazione nasale consente inoltre una corretta espansione e crescita volumetrica di tutto il distretto osseo dell'area facciale, in particolare della componente del terzo medio del viso, di tutti i seni paranasali e dell'apparato otorino-laringoiatrico. Il passaggio di aria dal naso, infatti, consente alle cavità e alle fosse nasali, ai turbinati e ai componenti di rino- e oro-faringe di conformarsi correttamente. Forma e funzione sono indissolubilmente interdipendenti tra loro nei sistemi biologici, soprattutto in quelli complessi, quale l'essere umano. Solo una buona aereazione del rinofaringe e dello sbocco in gola della Tromba di Eustachio permetteranno di mantenere efficiente la funzione di drenaggio e di compensazione della pressione dell'orecchio medio.



Respirando con il naso inneschiamo una serie di altri automatismi che consentono a tutta la cavità orale di conformarsi in modo adeguato: se respiriamo col naso, normalmente la bocca sta chiusa, con le labbra che si toccano, la lingua appoggiata sulla parte anteriore del palato e le arcate dentarie a una distanza minima tra loro, senza contatti.

Questo assetto consente al sigillo labiale di ante-ruotare la mandibola per chiudere il morso e alla lingua di stare in una posizione da dove potrà conformare correttamente le basi ossee dei mascellari e le arcate dentarie, anche grazie alle spinte che esercita sul palato ad ogni atto deglutitorio; inoltre in questo modo la lingua eviterà di cadere verso la parte posteriore della cavità orale, restringendo lo spazio per il passaggio dell'aria.

Con una corretta respirazione nasale otteniamo anche un fisiologico assetto posturale della regione cervicale: le diverse strutture coinvolte come la base cranica, le vertebre cervicali, l'osso ioide, la muscolatura sopra e sotto- ioidea, quella cervicale e di tutto il collo si conformano e si posizionano durante la crescita così in modo efficiente e funzionale.

Respirare col naso consente inoltre all'aria inspirata di venire riscaldata e umidificata prima di arrivare a gola e polmoni, con le ovvie ripercussioni positive sull'apparato respiratorio; ma non dobbiamo dimenticare anche come il passaggio di aria dal naso impedisca che vengano colpite direttamente dall'aria inspirata (e dal carico di altre sostanze che porta con sé) strutture linfatiche come le tonsille palatine e la tonsilla linguale, organi la cui infiammazione genera un aumento di volume con i conseguenti problemi che ben conosciamo: mal di gola ricorrenti, tonsilliti, tosse, bronchiti e affezioni in genere delle vie respiratorie.

Allo stesso modo, la mancata aereazione del rinofaringe e quindi delle adenoidi, per una respirazione orale, non farà altro che generare un aumento del loro volume con conseguente ingombro, tale da rendere impossibile la respirazione nasale e favorire le patologie otorinolaringoiatriche.

I benefici influssi di una respirazione orale sull'apparato masticatorio si riflettono inevitabilmente anche su quello digestivo: una normo-occlusione favorisce una corretta masticazione, insalivazione dei cibi, deglutizione del bolo alimentare, che così potrà più facilmente essere attaccato dagli enzimi digestivi e generare principi nutritivi facilmente assimilabili, meno inclini a dare reazioni allergiche agli alimenti e in grado di far svolgere all'organismo le sue molteplici funzioni.

In definitiva, preoccuparci che i nostri figli sviluppino e mantengano l'abitudine, cioè l'automatismo, di respirare col naso è la miglior terapia/ precauzione per proteggerli da tonsilliti e adenoiditi, allergie, infezioni respiratorie, malocclusioni e disfunzioni orali, oltre a molte altre patologie dall'area ORL e digestiva.