

## **Il solo atto di respirare può cambiare la vita**

### **Alessandro Nespoli: “Come respirare in smartworking è un altro dei campi d’indagine di cui mi sto occupando”**

MESSAGGIO PROMOZIONALE - **Il solo atto di respirare può cambiare la vita.** La gestione della respirazione e il respiro in sé sono temi quanto mai attuali, soprattutto dopo l’epidemia Covid, ed è proprio di questo che si occupa **Alessandro Nespoli**, all’interno del **Cab Polidiagnostico** nelle sedi di **Barzanò** e **Merate**. Nespoli è un massoterapista, osteopata e docente di Osteopatia respiratoria in Accademia osteopatia. Laureato in Scienze Motorie all’Università degli Studi di Pavia, da oltre 7 anni lavora al Cab Polidiagnostico nelle sedi di Barzanò e Merate. Vive ad Albate ed è pure appassionato del mondo dell’apnea. E’ lui il punto di riferimento del centro sanitario brianzolo quando si parla di tecniche di ventilazione.

**Il respiro è in grado di generare benefici per l’intero organismo.** Sul quale vale la pena lavorare a maggior ragione, nel caso di pazienti Covid, i quali ne possono giovare in fase di recupero dalla malattia.

“Abbiamo avuto diversi pazienti giovani che hanno contratto il virus. - racconta Nespoli - Si erano accorti di non avere più la stessa espansione della gabbia toracica di una volta. Questi pazienti hanno quindi avuto esigenza di allenarla di nuovo. A loro pratico la biomeccanica respiratoria. Lo stesso discorso, però può valere anche per gli atleti. **Omar Leuci**, mio caro amico, è reduce dal record italiano di apnea con 121 metri di profondità”.

L’allenamento ventilatorio infatti, se fatto correttamente, può davvero migliorare la vita delle persone di ogni età. Le tecniche ventilatorie, possono incidere positivamente su disfunzioni di ogni genere e possono risolvere limiti alla performance sia di atleti professionisti ad alto livello, ma anche di cantanti. La ventilazione ricopre un ruolo di prim’ordine: dal dimagrimento al sonno allo stato di quiete, sono tutte situazioni fisiologiche in cui il respiro, se subisce una modificazione, finisce per farci perdere in qualità di vita.

**Purtroppo però autonomamente sul respiro si lavora ancora troppo poco:** “E’ uno dei più grandi sbagli. - spiega Nespoli - Mai, nell’arco della giornata, accenniamo a una fase ventilatoria. Mentre lavoriamo, infatti, andiamo in stati di apnea. Questo fa sì che il nostro ritmo ventilatorio non sia mai lento, tranquillo o adeguato. Una cascata di negatività che si ripercuote sulla salute”.

Da qui nasce lo spunto per il suo ultimo lavoro **“Come respirare in smartworking** è un

altro dei campi d'indagine di cui mi sto occupando. La seduta dei pazienti è prevalentemente ventilatoria. Consiste, di fatto, in un'osteopatia che si occupa della disfunzione del respiro. Che nella maggior parte dei casi va corretto”.

Nespoli continua poi spiegando come “chi impara a respirare recupera pure una certa altezza. Chi è stressato, invece, si accorcia. Solo quando si impara a respirare si recuperano fino a un paio di centimetri. A chi è costretto a stare sulla scrivania sento di dare come consiglio quello di attuare un respiro costante e non intermittente. Così si è più concentrati sul lavoro e si arriva meno stanchi a fine giornata”.

**Cab polidiagnostico srl**  
**POLIDIAGNOSTICO**  
**LABORATORIO ANALISI GLAB**  
[www.analisibarzano.it](http://www.analisibarzano.it)