

Postumi del Covid? Rieduchiamo il respiro con il canto

Risultati positivi di uno studio pubblicato su Lancet Respiratory Medicine. Cantare non è solo piacevole, può essere un utile esercizio di riabilitazione per superare i postumi del Covid, un insieme di disturbi caratterizzato da mancanza di fiato, ansia e una ridotta qualità di vita. La notizia arriva da uno studio pubblicato su Lancet Respiratory Medicine. I ricercatori inglesi hanno analizzato i risultati dell'iniziativa ENO Breathe, proposta dall'English National Opera (ENO) e dall'Imperial College Healthcare NHS Trust. Lezioni di canto è un programma di rieducazione respiratoria on line della durata di sei settimane, in cui sono cantanti professionisti a proporre ai pazienti in riabilitazione gli esercizi familiari a chi studia canto, dal respiro diaframmatico al controllo dell'emissione del fiato. "Si tratta di un problema di grande attualità, molti pazienti che hanno avuto il Covid devono fare i conti con sintomi, respiratori e non solo, che persistono nel tempo - osserva Sergio Harari, direttore della Pneumologia dell'ospedale San Giuseppe Multimedica e docente di Medicina Interna all'Università Statale di Milano, che ha da poco pubblicato un saggio sul tema (Post Covid. Che cosa dobbiamo sapere sulle conseguenze a lungo termine del virus per corpo e mente, con Vera Martinella, Solferino 2022) -. Abbiamo visto che spesso i valori che emergono dagli esami clinici sono normali, ma il paziente ha un senso di oppressione toracica. Un fenomeno dovuto forse anche allo stress, o a riscontri organici che ancora non siamo in grado di individuare". Tè e ninne nanne Il programma inglese è pensato proprio per rendere l'esperienza più gradevole e familiare, dalla musica scelta - ninnenanne rilassanti e adatte a cantanti non esperti - al pacco dono che i partecipanti ricevono prima dell'inizio delle lezioni, contenente, oltre alle istruzioni e a una cannuccia per gli esercizi di respirazione, una confezione di tè, biscotti e una tazza dell'English National Opera da utilizzare nelle pause, con l'idea di ricreare il senso di partecipazione caratteristico delle attività in presenza. L'impatto emotivo Con risultati positivi, visto che i partecipanti al programma - composto da lezioni di gruppo precedute da un incontro individuale e integrato da materiali audiovisivi per le esercitazioni - hanno valutato positivamente l'esperienza, anche confrontandola con i risultati ottenuti dalla riabilitazione convenzionale, affermando di sentirsi meglio e trovare gli esercizi utili per riprendere il controllo del proprio respiro, oltre ad aver tratto beneficio dal canto a livello emotivo. Tutti risultati che hanno indotto gli autori dello studio a promuovere questo tipo di riabilitazione, da usare anche in associazione con altre tecniche come yoga o tai chi chuan. Non basta cantare "Non bisogna però sopravvalutare i risultati dello studio, che evidenziano effetti positivi soprattutto a livello di benessere soggettivo e di percezione dei sintomi, non di parametri fisiologici - ricorda Harari. - .E' indubbio che il canto permetta di esercitare l'atto del respirare, l'uso del diaframma e la sincronizzazione della voce con gli atti respiratori che aiuta a sfruttare le capacità polmonari, anche se questo tipo di esercizio non è adatto per tutti i pazienti, e richiede insegnanti formati appositamente". Effetti positivi sull'umore E in effetti l'uso del canto nella riabilitazione respiratoria, soprattutto con i pazienti malati di BPCO (Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva) non è una novità, già nel 2017 un gruppo internazionale di ricercatori ha analizzato gli effetti fisiologici del canto arrivando alla conclusione che questo tipo di allenamento non coinvolge solo i muscoli utilizzati nella respirazione e il sistema cardiovascolare, ma agisce a livello ormonale incrementando la produzione di IgA, endorfine e ossitocina con effetti positivi sull'umore e sul funzionamento del sistema immunitario. L'altro studio Un dato confermato da altre ricerche: "Uno studio danese da poco pubblicato sull' Europea Respiratory Journal mostra come per i pazienti con BPCO la riabilitazione attraverso il canto possa influire positivamente sul benessere e sulla capacità respiratoria, con effetti paragonabili a quelli delle modalità standard di training ", spiega Harari. "Inoltre cantare ha un'azione rilassante che certamente si traduce in un effetto positivo sull'umore". Scegli su quale testata vuoi vedere questo contenuto

