

Longevità, per abbassare il cortisolo e migliorare l'umore impariamo a respirare

di Anna Fregonara

Il ritmo che concilia il rilassamento è intorno ai sei respiri al minuto. I muscoli su cui «lavorare» sono diaframma e addominali, in particolare il trasverso

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 luglio 2026)



Lady Gaga, 40 anni, adotta la respirazione costo-diaframmatica

Con una media di **7,5 milioni di respiri all'anno**, 600 milioni nell'arco di una vita, i polmoni sono sinonimo di vita e nella loro capacità di riempirsi d'aria si nasconde uno dei segnali della nostra salute. Per capirlo bisogna partire da una misura, **la capacità vitale, il volume massimo d'aria che riusciamo a soffiare dopo aver riempito i polmoni**. L'idea che quel numero raccontasse qualcosa sul nostro benessere aveva già ispirato, nel 1846, il chirurgo John Hutchinson, convinto che la capacità vitale misurasse la vitalità di una persona, tanto da proporre l'uso alle compagnie assicurative. La conferma è arrivata dal **Framingham Heart Study, che dal 1948 segue la salute di una cittadina del Massachusetts**. Chi ha i polmoni più capienti tende ad ammalarsi e morire meno per cause cardiovascolari, al netto di altri fattori di rischio.

I parametri

«A parità di stile di vita, il respiro va studiato come un fattore a sé, da considerare accanto agli altri pilastri della salute come alimentazione e attività fisica - spiega **Mike Maric, ex campione del mondo di apnea e medico, docente di tecniche di respirazione all'Università di Pavia e per la International Longevity Science Association** -. Il respiro si lega anche a stress, umore e al ritmo

con cui invecchiano le nostre cellule e lo si può migliorare agendo sui parametri che la spirometria misura: la capacità vitale forzata, misurata durante un'espiazione forzata soffiando con tutta la forza possibile, e il volume espirato nel primo secondo. Da questo lavoro derivano effetti metabolici e funzionali. Il primo riguarda il **volume residuo, l'aria che resta intrappolata nei polmoni dopo l'espiazione e non partecipa più allo scambio con il sangue**. Con l'età aumenta e ridurlo significa avere più aria ossigenata a disposizione dei tessuti».

L'allenamento

Il muscolo da allenare è il **diaframma, che separa la cavità toracica da quella addominale**. «Rinforzarlo migliora l'espiazione e una spinta più piena in uscita svuota meglio i polmoni - precisa Maric -. **Bisogna lavorare anche sugli addominali, in particolare il trasverso, e affiancare alla forza un lavoro aerobico, come correre o nuotare**». La maggior parte di noi respira tra le 12 e le 20 volte al minuto e chi è più ansioso lo fa più in fretta. **Il ritmo che concilia il rilassamento è intorno ai 6 respiri al minuto**. «Che rallentare il respiro agisca sullo stress non è più solo un'osservazione clinica - continua l'esperto -. Nel 2017 uno studio sui topi apparso su *Science* lo ha mostrato a livello dei circuiti cerebrali. Fino ad allora la respirazione era considerata un compito del sistema nervoso autonomo, quello che da solo governa battito, digestione e respiro di fondo attraverso il nervo vago. Lo studio ha però individuato una linea diretta con le aree del cervello dove nascono emozioni e stati d'animo. È la ragione per cui **il modo in cui respiriamo può spostarci dalla tensione alla calma**. Tra i fattori che logorano la salute in modo cronico c'è anche l'infiammazione e a legarla allo stress è **il cortisolo. Il respiro sembra abbassarne i livelli e con essi la glicemia**. Un cortisolo a lungo troppo alto, infatti, fa salire gli zuccheri nel sangue, indebolisce le difese immunitarie e mantiene uno stato infiammatorio di fondo.

L'ipotesi sui telomeri

C'è infine l'ipotesi più ambiziosa: **chi respira lento e calmo potrebbe rallentare l'accorciamento dei telomeri legato allo stress**. I telomeri sono i cappucci che proteggono le estremità dei cromosomi. Si accorciano a ogni divisione cellulare, più in fretta sotto stress, e quando si consumano la cellula invecchia». Un'indagine su oltre 400 adulti pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ha visto che **chi reagiva alle prove stressanti con più cortisolo, 3 anni dopo, aveva telomeri più corti, una differenza pari a circa 2 anni di invecchiamento**. «Che il respiro arrivi a rallentare questo processo è ancora da dimostrare, ma la direzione sembra questa» conclude Maric. Nel frattempo, **ritagliamo cinque minuti al giorno alla respirazione controllata, per un mese, che sembrano bastare a migliorare l'umore e a rallentare il respiro più della meditazione mindfulness**. Emerge da uno studio su *Cell Reports Medicine*. Per iniziare, la tecnica più semplice è **la respirazione quadrata**: si dedica lo stesso tempo a inspirazione, pausa, espiazione e pausa, in genere quattro secondi ciascuna, allungandoli man mano che diventa più facile.