Víctor-M. Amela – Ima Sanchís – Lluís Amiguet

## James Nestor, periodista científico, nos habla sobre la importancia de la respiración

**Tengo 50 años. Vivo en San Francisco. Casado, no tengo hijos. Me intento alejar lo máximo posible de la política americana, pero tengo buena sensación de que empezamos un buen camino con Biden. Tengo mis creencias sobre cómo se formó el universo, y creo que lo que hay no apareció de repente, es un misterio**

# "¿Sabes respirar?"

JULIE FLOERSCH

**Pensaba que respirar era algo inconsciente.**
Tu salud depende sobre todo de cómo respiras, y lo hacemos mal.

**¿Y eso?**
El 40% de la población padece obstrucción nasal crónica. Y la mitad respiramos habitualmente por la boca, y de noche lo hacemos el 70%.

**¿Respirar por la nariz es lo correcto?**
Sí. Hay que inhalar y exhalar por la nariz y no respirar corto, desde el pecho; sino lento, profundo y rítmico. Debemos implicar nuestro diafragma, porque eso ayuda a bombear la sangre y el aire necesario a los pulmones.

**¿Qué conseguimos respirando bien?**
Acabar con los problemas de sueño, ronquidos, el dolor de espalda, reducir el estrés, disfrutar más del sexo y prevenir el envejecimiento.

**¡Caray!**
Y estimula la respuesta inmunitaria, reajusta los receptores químicos del cerebro mejorando la concentración y equilibrando el cuerpo y la mente. Facilita la digestión, nos ayuda a controlar el peso y regula la frecuencia cardiaca.

**¿Y por qué respiramos mal?**
Con la revolución industrial llegaron el sedentarismo y los alimentos blandos. No ejercitamos nuestra capacidad masticatoria y por tanto tenemos un cráneo blandengue. La masticación es uno de los motivos fundamentales por los cuales muchos de nosotros respiramos mal.

**¿Hemos involucionado?**
Llevamos más de dos siglos haciéndolo, desarrollando mandíbulas cada vez más pequeñas que hacen que las piezas dentales no quepan en ellas y se tuerzan para adaptarse. Hoy a todo el mundo hay que ponerle aparatos e implantes.

**¿Y va a peor?**
Por la estructura de los esqueletos de nuestros antepasados sabemos que sus dientes estaban alineados porque tenían unas bocas mucho más grandes que las nuestras y por lo tanto más capacidad de respirar.

**Pero eso ya no lo podemos cambiar.**
¡Claro que podemos! Hay ejercicios comprobados científicamente para poder expandir el conducto respiratorio. Yo lo hice, y vi a través de un escáner como aumenté en un 50% mis vías respiratorias.

**Pero nuestros antepasados se quedaban desdentados a los 30 años.**
Eso no es verdad. He visto cientos de cráneos de hace 10.000 y 20.000 años de personas mayores con los dientes alineados y sin caries. La industrialización ha cambiado literalmente nuestra cavidad bucal y nuestra respiración porque nuestras bocas son muy pequeñas.

**¿Respirar por la boca causa mal aliento?**
No solo eso, es la causa número uno de las caries, más nocivo aún que el consumo de azúcar, una mala dieta o una higiene deficiente.

**Vaya.**
Lo primero es cerrar la boca y controlar la respiración. No se obtiene más oxígeno respirando más veces sino menos veces y a través de la nariz, llevando el aire hasta el abdomen sin forzar, porque es en los lóbulos inferiores de los pulmones donde se absorbe más el oxígeno.

**¿Qué tiene que ver respirar mal con la disfunción eréctil?**
Las moléculas del Viagra lo que hacen es liberar óxido nítrico (NO). Obtenemos seis veces más NO a través de la nariz. Y si hacemos el Om, obtenemos quince veces más esta sustancia.

**Dicen que el *Om mani padme humes* es el sonido secreto del universo.**
Un estudio ha demostrado que practicar el Om es beneficiosos para las infecciones nasales. Y si antes de comer cierra los ojos y se enfoca en su respiración digerirá mejor los alimentos.

**Dice que las narices tienen erecciones.**
La nariz está cubierta con el mismo tejido que los genitales. Cuando los genitales tienen más sangre se ponen erguidos. En la nariz ocurre lo mismo, por eso a lo largo del día se abre un orificio y el otro se cierra alternativamente.

**¿Qué estudio científico de sus *pulmonautas* consultados le ha impactado más?**
Uno de un investigador italiano. Analizó el Ave María y los mantras budistas y descubrió que la frecuencia respiratoria impacta en los mismos conductos respiratorios, y el ritmo también era idéntico: 50% de inhalaciones y 50% de exhalaciones, lo que provoca que estemos en un estado de coherencia en nuestro cuerpo.

**¿Qué nos propone?**
Lo primero es ser conscientes de nuestra respiración, que es más difícil de lo que parece. Después, conseguir respirar de un modo leve, rítmico y moviendo el diafragma: cinco segundos de inspiración, seis de exhalación. Al cabo de muy pocas semanas verá muchos beneficios.

**¿No hay que respirar demasiado?**
Si respiras por la boca el ritmo es rápido y corto y respiras demasiado forzando al cuerpo a que trabaje en exceso para obtener menos oxígeno. Hay que respirar con calma y lentamente.

**¿Influye en la psique, la respiración?**
Las personas con ansiedad respiran demasiado. El 80% de los mensajes van del cuerpo al cerebro, por tanto al respirar lentamente podemos enviarle un mensaje al cerebro diciéndole que se calme.

**Interesante.**
Respirar sin pensar no es correcto. He visto a personas que han transformado su vida mediante la respiración, y los científicos lo avalan.

**Ima Sanchís**

### Respirar con consciencia

**Periodista científico de renombre, sufría recurrentes neumonías y un médico le aconsejó que aprendiera a respirar; así comenzó una investigación de diez años que culmina en *Respira. La nueva ciencia de un arte olvidado* (Planeta), con medio millón de ejemplares vendidos en EE.UU. Una obra escrupulosamente documentada sobre el arte olvidado de respirar, una ciencia de la que nuestra salud depende de tal manera que te sorprenderá. Nos aconseja que para empezar seamos conscientes de nuestra respiración, que cerremos la boca, inhalemos suavemente hasta el abdomen y exhalemos por la nariz, y lo argumenta con estudios científicos. Lo ideal son 5 segundos de inhalación y 6 de exhalación –por la nariz–. A partir de ahí, cuenta cosas apasionantes y técnicas muy útiles.**

Suscríbete a La Vanguardia y pídele a Alexa lo que quieras

**Suscripción mensual**
De lunes a domingo.

*El diario y sus suplementos*

*La edición impresa y todos los contenidos de la web*

*6 tarjetas del Club Vanguardia*

**Altavoz inteligente con asistente por voz Alexa**

ENERGY SISTEM
turn life into music

TODO POR SOLO **39€**
+ regalo valorado en **80€**

Para suscribirte llámanos al **933 481 482** o entra en **alta.lavanguardia.com/altavozAlexa**
Sin compromiso de permanencia

LA VANGUARDIA

Oferta válida para nuevas suscripciones a La Vanguardia o suscripciones adicionales pagando con tarjeta y limitada a 135 nuevas altas. Regalo de un altavoz inteligente Smart Speaker 5 Home de Energy Sistem, valorado en 80 €, con La Vanguardia edición impresa y e-paper de lunes a domingo por 39 €/mes. Es condición necesaria que la dirección y/o el suscriptor no hayan tenido una suscripción en los últimos 6 meses. Promoción limitada a Catalunya y a 1 suscripción con regalo por cada dirección de suscripción y cliente, válida hasta el 24 de febrero de 2021 o fin de existencias. Consulta el resto de condiciones llamando al 933 481 482.