



Salute - *Salute, dal naso all'intestino: respirare bene può incidere su sonno e benessere*

Roma - 16 ago 2026 (Prima Notizia 24) Il professor Di Rienzo Businco sottolinea l'importanza della respirazione nasale per il benessere generale, collegando disturbi del sonno e

intestinali.

Dormire otto ore e svegliarsi comunque stanchi. Avere frequentemente la bocca asciutta al mattino, russare, respirare male durante la notte e, contemporaneamente, convivere con gonfiore e disturbi intestinali. Sintomi molto diversi tra loro, che spesso vengono affrontati separatamente, ma sui quali la medicina sta sviluppando una lettura sempre più integrata dell'organismo. Uno degli elementi da non trascurare è la qualità della respirazione nasale. Il naso, infatti, non è soltanto la porta d'ingresso dell'aria, ma un organo con funzioni di filtraggio, riscaldamento e umidificazione, coinvolto in meccanismi che interessano anche il riposo e il sistema nervoso autonomo. A richiamare l'attenzione su questi aspetti è il professor Lino Di Rienzo Businco, otorinolaringoiatra e audiologo dell'Ospedale San Giovanni Battista – Ordine di Malta di Roma e co-fondatore dell'Istituto di Ricerca UBRI Institute, impegnato nello studio di nuove strategie per il recupero della corretta funzione respiratoria. «Il naso – spiega Di Rienzo Businco – non è semplicemente il punto attraverso il quale passa l'aria. È un organo complesso, che filtra, riscalda e umidifica ciò che respiriamo e partecipa a meccanismi che interessano il sonno e il sistema nervoso autonomo. Per questo una respirazione nasale inefficiente può avere conseguenze che il paziente, inizialmente, non associa al naso». Riniti, allergie, infiammazioni croniche e aumento del volume dei turbinati possono ostacolare il normale passaggio dell'aria. È soprattutto durante il sonno che alcune di queste condizioni diventano più evidenti, inducendo il soggetto a respirare con la bocca e favorendo russamento e riposo frammentato. Il risveglio può quindi offrire alcuni indizi: bocca particolarmente secca, sensazione di non avere riposato, stanchezza persistente o difficoltà a respirare liberamente dal naso meritano attenzione, soprattutto quando il problema si ripete nel tempo. «Quando il paziente riferisce di dormire male e contemporaneamente racconta di avere il naso quasi sempre chiuso – osserva lo specialista – è opportuno approfondire. E quando esiste il sospetto di apnee ostruttive del sonno è fondamentale arrivare a una diagnosi specifica». Nessun automatismo, dunque: non tutti i disturbi del sonno dipendono dal naso e un'ostruzione nasale non equivale necessariamente a un'apnea notturna. Il punto è evitare di considerare normale una respirazione difficoltosa soltanto perché presente da molto tempo. A rendere interessante il rapporto tra respirazione e disturbi addominali è anche il diaframma, principale muscolo respiratorio, che separa torace e addome. La sua attività produce variazioni di pressione nella cavità addominale e partecipa alla complessa dinamica dell'area addomino-pelvica. Respirazione, postura e

funzionalità addominale possono quindi essere considerate parti di un sistema che lavora in maniera coordinata. «Il nostro organismo non funziona per compartimenti stagni – sottolinea Di Rienzo Businco –. Respirazione, diaframma, sistema nervoso autonomo e apparato digerente interagiscono. Questo non autorizza scorciatoie diagnostiche, ma ci invita a osservare il paziente nel suo insieme». È una distinzione fondamentale. Gonfiore addominale, stipsi e alterazioni intestinali possono avere numerose origini e, soprattutto quando persistenti, richiedono una valutazione medica specifica. Una migliore respirazione nasale non può quindi essere presentata come una terapia dei disturbi intestinali, ma come uno dei fattori da considerare nella ricerca di un equilibrio fisiologico complessivo. Anche sul fronte terapeutico l'otorinolaringoiatria si è progressivamente orientata verso procedure meno invasive, da utilizzare dopo un'attenta selezione del paziente. Una delle tecnologie impiegate in determinate condizioni è la Kinetic Oscillation Stimulation (KOS), basata su una stimolazione meccanica oscillatoria della mucosa nasale. Indicazioni e benefici devono però essere stabiliti dallo specialista caso per caso. Un altro ambito riguarda i turbinati, strutture fondamentali per la fisiologia nasale che, quando aumentano eccessivamente di volume, possono ridurre lo spazio disponibile al passaggio dell'aria. «La tendenza moderna – afferma Di Rienzo Businco – è preservare il più possibile anatomia e funzione. Quando è indicato un trattamento dei turbinati, l'obiettivo non deve essere semplicemente creare spazio, ma recuperare una respirazione fisiologica rispettando strutture che hanno un ruolo fondamentale». Da qui il ricorso, nei casi indicati, a procedure mini-invasive mirate alla riduzione controllata del volume dei turbinati, cercando di limitare il trauma sui tessuti e preservarne la funzione. Tra gli ambiti che stanno attirando maggiore interesse scientifico c'è quello del microbiota respiratorio, l'insieme dei microrganismi presenti nelle vie aeree. Un universo biologico sul quale la ricerca sta cercando di comprendere meglio le relazioni con la risposta immunitaria e con altri distretti dell'organismo. Il tema si affianca a quello delle allergie respiratorie. In presenza di rinite allergica non è infatti sufficiente concentrarsi esclusivamente sul sintomo dell'ostruzione: occorre individuare, quando possibile, gli allergeni responsabili e scegliere il percorso terapeutico più appropriato. Nei pazienti selezionati può rientrare tra le opzioni anche l'immunoterapia allergene-specifica. «Bisogna capire perché quel naso non respira – chiarisce Di Rienzo Businco –. Dietro un'ostruzione possono esserci cause diverse e quindi anche terapie diverse. Tra i campi più promettenti c'è oggi lo studio del microbiota respiratorio e delle possibilità di favorirne il riequilibrio, considerando le complesse relazioni che la ricerca sta indagando con il sistema immunitario, l'asse intestino-cervello e, più in generale, con l'equilibrio dell'organismo. È la diagnosi a guidare il trattamento, non il contrario». Il messaggio che emerge è soprattutto quello di non sottovalutare un gesto che accompagna ogni istante della vita. Respirare abitualmente con la bocca, russare, svegliarsi stanchi o convivere con il naso costantemente ostruito non significa necessariamente essere in presenza di una patologia importante, ma sono condizioni che, se persistenti, meritano un approfondimento. «Respirare è il gesto più naturale che compiamo e proprio per questo spesso smettiamo di accorgerci di come lo facciamo – conclude Di Rienzo Businco –. Recuperare una corretta funzione nasale significa restituire qualità a un atto che accompagna ogni minuto della nostra giornata e della nostra notte. Il benessere respiratorio non risolve automaticamente ogni

disturbo dell'organismo, ma può rappresentare un tassello importante di un equilibrio più ampio». Dal sonno alla respirazione, dal diaframma al microbiota, la prospettiva è dunque quella di guardare all'organismo come a un sistema di relazioni, senza trasformare possibili collegamenti in facili equazioni. E soprattutto partendo da un principio essenziale: prima della terapia viene la diagnosi.

(Prima Notizia 24) Domenica 16 Agosto 2026