

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 2887 del 10/10/2021**

**Le difficoltà nello sport che riguardano anche milioni di persone**

## **Cardin: “Respiro o non respiro, questo è il problema”**

**Tema intrigante: “Respiro o non respiro, questo è il problema”. Testimonial della questione? Sara Cardin. È stata Campionessa del Mondo nel 2014 e argento iridato nel 2010 nel karate kumite, oltre ad aver vinto ben quattro titoli europei (2007, 2010, 2014, 2016). Dopo essersi rotta il crociato anteriore sinistro nel 2018, Cardin era riuscita a tornare alla ribalta ottenendo diversi podi in Premier League, poi l'emergenza sanitaria ha complicato la rincorsa verso le Olimpiadi e il pass per il Giappone le è sfuggito per un soffio.**

Con Cardin al Festival c'erano due medici specialisti, Luca Malvezzi, otorinolaringoiatra e chirurgo cervico-facciale di Humanitas e il collega Fabrizio Salamanca, otorinolaringoiatra referente Centro per la Diagnosi e la Cura della Roncopatia di Humanitas. L'appuntamento era curato da Luigi Ripamonti.

Sara Cardin il problema di una respirazione di colpo compromessa l'ha provato in prima persona: “Ho cominciato da piccola a tirare pugni e calci. Durante un combattimento mi sono rotta il naso ed il colpo mi è arrivato per un difetto di controllo. Ho sentito un gran caldo ed era venerdì, per non attendere tre giorni in ospedale me lo sono raddrizzato da sola in bagno in attesa dell'operazione chirurgica vera e propria, la settimana successiva”.

Malvezzi ha tenuto a sottolineare: “Il naso esterno svolge solo una questione estetica, tutta la parte interna è quella che svolge il ruolo molto importante e la parte del polmone che si può toccare. Oggi la chirurgia nasale evita spesso il tamponamento e viene eseguita in day hospital”.

Il collega Salamanca ha aggiunto: “La respirazione fatta attraverso la bocca non è fisiologica, specie di notte. Il tutto porta alla roncopatia, ovvero il russamento e le apnee notturne. Temi che seguo con un centro specializzato a Milano. Curare le apnee notturne è abbastanza complesso, il problema può essere il palato o la base della lingua. Ne soffre circa la metà della popolazione italiana, a vari livelli”.

Cardin ha lavorato molto sulla respirazione: “Spesso ci accorgiamo tardi di non avere una respirazione corretta. Ho curato l'utilizzo del diaframma, visto che avevo una sorta di tavola sulla parete addominale che mi impediva di respirare in modo corretto. Grande importanza la respirazione la riveste anche nel recupero, nel post workout: ho lavorato respirando da una cannuccia o con un tappo sul naso, approccio molto faticoso. Nel 2011 mi sono accorta di essere allergica agli acari, ho iniziato con uno spray, cambiando nel contempo la biancheria di metà casa. Mi è servito molto”.

Malvezzi ha apprezzato: “Ottimo l'approccio della campionessa, va detto che la respirazione va considerata un tutt'uno, serve un approccio ampio. Oggi il trattamento chirurgico farmacologico è personalizzato. Un tempo le poliposi venivano operate anche 30/40 volte in una stessa persona”.

(gt)