

## Respirazione, alimento della vita e della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La domanda

*Ho notato che ultimamente lei parla spesso di respiro lento e profondo. Perché sostiene che sia così importante in ogni aspetto della vita?*

### I temi toccati

<li>Come la quantità di ossigeno che arriva al cervello e a tutti gli altri organi del nostro corpo ne condiziona la salute e la funzionalità</li><li>Gli effetti della respirazione diaframmatica sullo stress fisico ed emotivo, sulla capacità di restare calmi in ogni situazione della vita e sul controllo che il sistema parasimpatico esercita sulle nostre funzioni vitali</li><li>La positiva relazione fra respiro profondo e tensioni muscolari, dolore cronico, frequenza cardiaca e pressione arteriosa</li>*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*