



I polmoni raccontano la tua salute mentre invecchi: ecco un semplice test per metterli alla prova

Descrizione

(Adnkronos) ?? Ti sei mai chiesto quanti anni hanno i tuoi polmoni? A ogni respiro, questi organi delicati entrano in contatto con inquinamento, polveri, allergeni e microrganismi. Un'esposizione continua che, nel tempo, pu? accelerarne l'invecchiamento. Ma c'è un aspetto ancora pi? sorprendente: la salute dei polmoni pu? influenzare anche il modo in cui invecchia il resto del corpo.

Uno studio internazionale pubblicato nel maggio 2025, basato sui dati di circa 30.000 uomini e donne raccolti nel corso del Novecento, ha confermato che la funzionalità polmonare raggiunge il suo picco tra i 20 e i 25 anni circa. Nelle donne, questo momento tende ad arrivare qualche anno prima rispetto agli uomini. Da l?, inizia un declino graduale.

Secondo Judith Garcia-Aymerich, ricercatrice e docente presso il Barcelona Institute for Global Health, si tratta in parte di un processo biologico naturale. Fumo, inquinamento atmosferico e riacutizzazioni di patologie come l'asma possono per? accelerarlo.

Avere polmoni efficienti durante la giovinezza pu? rappresentare una riserva preziosa per il futuro, aiutando a contrastare alcune malattie respiratorie croniche. E non solo: la salute polmonare ? collegata anche al sistema immunitario, al metabolismo, alla pressione sanguigna e persino alle capacità cognitive.

Per valutare la funzionalità polmonare in ambito medico si utilizzano strumenti specifici, ma esiste anche un piccolo esperimento casalingo che permette di capire come funziona il principio alla base della misurazione (guarda il video).

Servono una bottiglia di plastica capiente, un secchio o una vasca pieni d'acqua e un tubo di gomma.

?? Versa 200 ml d'acqua nella bottiglia e segna il livello raggiunto.

?? Aggiungi altri 200 ml e traccia una nuova linea. Continua fino a riempire la bottiglia, segnando ogni volta il livello.

â?? Riempi il secchio d'acqua e immergi la bottiglia piena, capovolgendola completamente sott'acqua.

â?? Inserisci un'estremit  del tubo nel collo della bottiglia, mantenendola capovolta.

â?? Inspira profondamente e soffia nel tubo, facendo uscire l'acqua dalla bottiglia.

â?? Conta quante tacche riesci a svuotare.

â?? Moltiplica il numero delle tacche per 200 ml: se, per esempio, ne svuoti tre, il volume corrisponde a 600 ml.

Attenzione: questo esperimento   soltanto una dimostrazione indicativa, non un test clinico affidabile della capacit  polmonare. Non permette di stabilire se i polmoni siano sani e non sostituisce la spirometria, l'esame medico che misura con precisione i volumi e i flussi respiratori.

Il test valuta il volume d'aria che si riesce a espirare, definito capacit  vitale , spiega John Dickinson, responsabile della clinica di pneumologia presso l'Universit  del Kent. Questo termine fu utilizzato per la prima volta dal chirurgo inglese John Hutchinson negli anni Quaranta dell'Ottocento. Egli not  che coloro che riuscivano a espirare solo piccoli volumi d'aria avevano un'aspettativa di vita inferiore .

Secondo l'American Lung Association, la FVC (capacit  vitale forzata) pu  diminuire di circa 0,2 litri ogni decennio, anche in persone sane che non hanno mai fumato, a causa degli effetti dell'invecchiamento. La ricerca suggerisce che una FVC normale in un individuo sano sia compresa tra tre e cinque litri.

Con l'avanzare dell'et , il tessuto polmonare perde parte della sua elasticit , i muscoli coinvolti nella respirazione possono indebolirsi e la gabbia toracica diventa meno flessibile. Respirare pu  quindi richiedere uno sforzo maggiore.

Ma ci  che sorprende   il legame tra polmoni e sistema immunitario. Nei polmoni vivono milioni di cellule immunitarie che svolgono un lavoro incessante: combattono le infezioni, contribuiscono a eliminare le particelle inalate e riparano i danni provocati dai continui movimenti respiratori.

Quando questo sistema non riesce pi  a gestire efficacemente le sostanze irritanti, pu  aumentare l'infiammazione. Se persistente, questa condizione pu  danneggiare il tessuto polmonare e favorire malattie come la fibrosi polmonare.

L'infiammazione, inoltre, potrebbe avere conseguenze anche al di fuori dei polmoni. Alcune ricerche hanno osservato associazioni tra una ridotta funzionalit  respiratoria e problemi cardiovascolari, diabete di tipo 2, fragilit  fisica e declino della memoria. I meccanismi che collegano questi fenomeni sono ancora oggetto di studio: non significa, quindi, che avere polmoni meno efficienti causi necessariamente tutte queste condizioni.

Ci sono alcune abitudini che possono aiutare a proteggere la salute respiratoria:

â?? Fare attivit  fisica regolarmente. L'esercizio migliora la resistenza e l'efficienza dell'organismo durante lo sforzo.

• Evitare il fumo e lo svapo. Ridurre l'esposizione alle sostanze irritanti è fondamentale per proteggere le vie respiratorie.

• Seguire un'alimentazione equilibrata. Una dieta varia, ricca di frutta, verdura e fonti di grassi salutari, contribuisce alla salute generale.

• Mantenere un peso adeguato. L'eccesso di grasso addominale può ostacolare l'espansione completa dei polmoni.

• Allenare la respirazione. Alcuni programmi specifici, svolti con dispositivi a resistenza e sotto indicazione appropriata, possono migliorare la forza dei muscoli respiratori.

• Anche cantare o suonare uno strumento a fiato può essere un modo interessante per esercitare il controllo del respiro, sebbene i benefici clinici dipendano dalla persona e dalla condizione di partenza.

•

salute/benessere

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 27, 2026

Autore

redazione