



Inspirare dal naso aiuta a migliorare la memoria

Inspirare dal naso aiuta a migliorare la memoria. Avete davanti a voi una persona che vi sta salutando ma non vi ricordate minimamente come si chiama né dove l'avete già vista? Niente panico: prendete un bel respiro dal naso e vedrete che la nebbia nella vostra mente si diraderà all'istante. Il ritmo del respiro è infatti in grado di sincronizzare l'attività del cervello, facilitando il recupero dei ricordi e il riconoscimento dei pericoli. Questo, però, a patto di prendere fiato nel modo giusto, come dimostra uno studio pubblicato su *Journal of Neuroscience* dalla [Northwestern University](#), negli Stati Uniti.

Acquista su Amazon.it



[Respirare](#)

Prezzo: EUR 1,29



[-15%](#)

[Il tuo corpo vuole respirare. Ritrovare energia, equilibrio e vitalità con la Tecnica Alexander. Il tuo benessere dipende da come respiri](#)

Prezzo: EUR 11,81

Da: EUR 13,90



[Respirare aria Apparecchio di purificazione anti russare nasello contribuire ad alleviare congestione nasale russare nasale Breathe di facile \(Blu\)](#)

Prezzo: EUR 9,78



▪ [-15%](#)

[Saper respirare. Per il successo nella vita, nell'amore, nel lavoro](#)

Prezzo: EUR 15,30

Da: EUR 18,00

[<](#) [>](#)

Inspirare dal naso. La memoria funziona meglio quando inspiriamo dal naso

«Una delle scoperte più importanti di questo studio è che l'attività del cervello nelle regioni dell'amigdala e dell'ippocampo cambia in maniera vistosa durante l'inspirazione rispetto all'espiazione», spiega la neurologa Christina Zelano.

I ricercatori lo hanno osservato studiando l'attività cerebrale di sette pazienti epilettici, a cui erano stato impiantati degli elettrodi nel cervello per localizzare con precisione il focolaio delle crisi in vista dell'intervento neurochirurgico. I segnali registrati dimostrano che **l'attività del cervello fluttua con il respiro** nelle aree deputate all'elaborazione delle emozioni, della memoria e degli odori.

«Quando prendiamo fiato – precisa Zelano – andiamo a stimolare i neuroni della corteccia olfattiva, dell'amigdala e dell'ippocampo, attraverso tutto il cosiddetto sistema

limbico».

Per vedere che effetti sortisse questo fenomeno, i ricercatori hanno chiesto a 60 persone di riconoscere stimoli paurosi e oggetti quotidiani mostrati durante un test di laboratorio: in entrambi i casi, è emerso che la memoria (emotiva e non) funziona meglio quando inspiriamo dal naso, mentre ha performance peggiori quando prendiamo aria dalla bocca oppure quando buttiamo fuori l'aria.

Da questi dati si deduce che respirare rapidamente potrebbe portare dei vantaggi nelle situazioni pericolose.

«Se ci troviamo in un momento di panico – spiega la neurologa – il respiro si fa più veloce. In questo modo spendiamo in proporzione più tempo a inalare rispetto a quando siamo calmi. Questa risposta istintiva del nostro corpo alla paura può dunque avere un effetto positivo sull'attività del cervello, portandoci a reagire più rapidamente ai pericoli esterni».

Lo studio dimostra inoltre il meccanismo che sta alla base degli esercizi di respirazione di molte tecniche di meditazione.

«Quando inaliamo – conclude Zelano – in un certo senso sincronizziamo le oscillazioni del cervello in tutto il nostro sistema limbico».

[Elisa Buson](#)

Riferimento: northwestern.edu

Articolo pubblicato su:

<https://www.koimano.com/salute/inspirare-dal-naso-aiuta-migliorare-la-memoria/>