

## La respirazione

Più lo si conosce e più ci si rende conto che il nostro organismo è una “macchina” stupefacente. La natura, attraverso l'evoluzione, è stata capace di elaborare e forgiare strutture e organi che fanno sì, che il corpo e la mente umana, possano compiere gesti e elaborare pensieri a volte incredibili. Però, come tutte le “macchine” che a oggi conosciamo, per poter “lavorare”, necessitano di una molteplice serie di elementi forniti dall'ambiente esterno. Ad esempio, la luce solare è uno di questi elementi esterni. Attraverso i raggi del sole, il corpo umano è capace di fissare la vitamina D, indispensabile per la sua vita. Come sappiamo benissimo, il cibo è un altro di quegli elementi, che ci procuriamo dall'ambiente esterno, indispensabile per la nostra esistenza. Anche in questo caso, la capacità di sopravvivenza di un uomo senza alimentarsi, è comunque di diverse settimane. Nell'elenco degli elementi che consentono alla nostra “macchina” di vivere, l'acqua ha un'importanza assoluta. Senza acqua, la capacità di sopravvivenza umana, a seconda delle temperature, del movimento, del luogo etc., scende drasticamente a circa 2 o 3 giorni, con qualche *record* che può arrivare ai quattro. Vi è però un elemento, che assumiamo dall'ambiente esterno che “batte” tutti gli altri, senza il quale, possiamo resistere solo per due o tre minuti (solo alcuni atleti specialisti, possono avvicinare tempi vicino ai dieci minuti): si tratta dell'aria che respiriamo, composta da circa il 20% di ossigeno, indispensabile per tutte le nostre funzioni vitali. L'organismo umano, introduce e fissa l'ossigeno nel sangue, attraverso la respirazione. Grazie ad un

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

11/12/2018