



QUAL A AJUDA DO DILATADOR NASAL?

Por Alain Bernard

Quando no início dos anos noventa surgiram alguns desportistas com estranhos pensos no exterior do nariz, muitos foram os que se interrogaram sobre tal atitude. Seria mais uma moda? Pertenceriam a determinado clube ou seita? Estaríamos perante o lançamento de alguma marca comercial? Não, nada disso, a razão, segundo se espalhou aos quatro ventos, era bem simples: respirar melhor!...

O quê? Então, um pequeno adesivo sobre a pele do nariz permitia facilitar a respiração? Uma coisa era certa, os aderentes, aos milhares, surgiam de todo o lado e, no caso das corridas, tanto na Europa como nos Estados Unidos, os pelotões continham sempre homens e mulheres com aqueles estranhos adesivos.

Evidentemente que esses novos adereços não contribuía favoravelmente para as fotografias, assemelhando-se a certas pinturas de guerra por parte de qualquer tribo índia. Porém, como se dizia que o objectivo da sua utilização era o de facilitar e melhorar o acto da respiração, não faltaram interessados em figurar no espectáculo e inerente sacrifício.

RESPIRAR MELHOR?

Uma boa função respiratória em pleno exercício físico é algo de fundamental por permitir reduzir a frequência cardíaca e otimizar a chamada eficiência cardiorespiratória. Até aqui, ninguém tem dúvidas, e se desde a mais tenra idade nos ensinaram ser conveniente respirar pelo nariz para "filtrar" o ar, também não é menos verdade que a respiração oral, ou seja, pela boca, é um processo que entra em função automaticamente a partir do momento em que surge um exercício físico maior.

Portanto, temos que o Ser Humano respira habitualmente pela via nasal quando está tranquilo, passando a oral quando há alguma excitação, quer ela seja provocada pelo esforço físico ou por imperativos psicológicos.

Em termos anatómicos, a válvula nasal é a passagem mais estreita do nariz e oferece uma resistência à passagem do ar durante a fase inspiratória na casa dos 50%. Em termos práticos, o mesmo é dizer que o nariz dificulta em 50% a



SPRISON

entrada do ar nos pulmões, logo, se reduzirmos esses 50% para 20 ou mesmo 10%, então teremos mais entrada de ar nos pulmões.

Ora foi exactamente baseado neste simples princípio que Bruce Jonhson inventou o "Brath Righ", que consta de um pequeno dilatador externo, à base de uma tira de adesivo fixada à pele horizontalmente, em torno do nariz. Este pequeno e frágil objecto era reforçado com duas finas lâminas paralelas de plástico. Uma vez colocado correctamente, verifica-se uma actuação muito semelhante à exercida por verdadeiras molas sobre as narinas, obrigando-as a ficar um pouco mais abertas.

O princípio mereceu uma boa aprovação teórica, mas, quanto à prática, sobretudo quando em pleno esforço, tudo estava ainda por demonstrar.

Mais tarde, o sueco Bjorn Ptruson patenteou um dilatador interno, cujo nome comercial actual é "Nozovent", que mais não é do que a aplicação metálica interna dos mesmos princípios protagonizados por Jonhson. Desta vez, o sueco utilizou silicone com vários tamanhos e de acordo com o perímetro médio das várias narinas, com a particularidade de, depois de colocado, ficar parcialmente de fora. Enfim, uma verdadeira alavanca da cavidade nasal, cuja aceitação nos meios desportivos foi quase nula, não obstante ter o seu espaço comercial nos meios clínicos.

Pode parecer anedota, mas, até ao início do ano de 2007, já foram publicados 153 estudos científicos sobre a oportunidade e vantagem dos vários dilatadores nasais, a demonstrar que essa coisa de se respirar bem dispõe de um largo mercado ao seu dispor e pronto para ser explorado.

Note-se que 46% de tais estudos envolveram actividades físicas, na tentativa de se demonstrar um eventual benefício do uso do dilatador nasal por parte dos desportistas. Na generalidade, as conclusões não foram muito positivas, pois a correlação entre o rendimento atlético e o uso de tais adaptadores não se mostrou condizente com as perspectivas.

Quando a respiração deixa a via nasal e passa a ser feita pela boca, é exactamente quando o ritmo do esforço já não permite ao desportista manter a boca fechada e conseguir a necessária inspração e, sobretudo, a expiração do ar. Trata-se de um sistema automático, e mesmo quando o atleta dispõe de dilatador nasal, não existe qualquer alternância ou melhoria neste mecanismo natural de "abertura" que o Ser Humano dispõe.

Em termos práticos, é certo que os atletas tanto respiram pela boca como pelo nariz, procurando ter "todas as portas abertas" para a saída e entrada do ar.

Através dos estudos laboratoriais levados a efeito, concluiu-se não haver qualquer diferença na frequência cardíaca quando o atleta usa ou não dilatador nasal em pleno esforço. Há apenas um trabalho científico que menciona a melhoria de 3% na velocidade de corrida, mas, convenhamos, envolveu 30 jovens estudantes chineses, do sexo masculino, que

DEIXAR DE RESSONAR?

O facto de estarmos perante um indivíduo desportista, portanto na posse de uma melhor condição física comparativamente à de um cidadão sedentário, não impede que ele possa ressonar enquanto dorme. Trata-se de um distúrbio respiratório que atinge uma boa percentagem da população, e quando surgiram no mercado os dilatadores nasais, certos clínicos começaram a receitá-los aos pacientes, na tentativa de acabar com tal distúrbio.

Na realidade, quando há 15 anos surgiram esses aparelhos no mercado, pensou-se que a sua divulgação iria alegrar e satisfazer os desejos de todos os que habitualmente ressonam. No entanto, os estudos com rinometria acústica e rinometria posterior revelaram que, embora o dilatador nasal aumente bastante a área da secção transversal da válvula nasal, o que contribui para a redução da resistência nasal à passagem do ar, a verdade é que poucos ou nenhuns efeitos exerce sobre a diminuição do acto de ressonar.

Assim, é notório que cai por base qualquer benefício prático quanto ao uso dos dilatadores nasais para se evitar situações típicas de quem ressona, embora tenhamos de considerar a existência de um certo efeito psicológico por parte dos indivíduos defensores do seu uso.

Para mais informações, os leitores devem consultar ainda os endereços na net: www.scandinavianformulas.com; www.brathright.com; www.sonolab.com; www.nata.org. ■

praticavam desporto com regularidade. Ao correrem lentamente, portanto em índices aeróbios, atingiu-se tal percentagem, mas quando a velocidade aumentava para parâmetros anaeróbios, não se registava qualquer alteração de rendimento.

Claro que esse resultado parece-nos evidente, pois, quem corre lentamente, pode fazê-lo respirando apenas pelo nariz por não necessitar de abrir a boca para permitir a entrada de mais ar.

Aliás, qualquer desportista poderá efectuar o seguinte teste com a maior facilidade: começar a correr lentamente, nunca abrindo a boca e respirando apenas pelo nariz. Passados alguns metros, aumentará mais um pouco a velocidade imprimida, até não conseguir manter a respiração só através da via nasal.

A conclusão será muito directa: é muito mais eficaz utilizar a respiração através da boca do que pelo nariz, principalmente quando a velocidade começa a ser um pouco maior.

Apenas mais dois detalhes que devem estar sempre na mente do corredor quando se encontra em pleno esforço: o primeiro, é lembrar que, em competição, logo após as primeiras passadas, deve procurar imprimir um ritmo de respiração forte e cadenciada; o segundo, é realçar que a expiração é muito mais importante do que a inspração. ■

