Sindrome di Pickwick migliora suonando il didgeridoo

Data 23 dicembre 2005
Categoria neurologia

Uno studio controllato indica che suonare il didgeridoo, strumento a fiato di 1,5 metri, apporta significativi benefici nella sindrome delle apnee ostruttive di grado moderato

Sono stati reclutati 25 pazienti con sindrome delle apnee ostruttive di grado moderato che sono stati randomizzati a suonare una forma standardizzizata di strumento musicale, il didgeridoo per 5,9 giorni a settimana (SD 0,86) per 25,3 minuti (SD 3,4) per 4 mesi. Rispetto ai soggetti di controllo, nel gruppo didgeridoo il tempo di sonnolenza diurno si è ridotto in modo significativo (differenza -3,0, 95% CI da -5,7 a -0,3, P=0,03) mentre l'indice di apnea/ipopnea (differenza -6,2, da -12,3 a -0,1, P=0,05) è migliorarato significativamente ed i partners dei soggetti arruolati hanno riferito che i pazienti hanno patito meno disturbi durante il sonno (differenza -2,8, da -4.7 a -0,9, P<0,01). Non è stata osservata nessuna differenza significativa per quanto concerne la qualità del sonno (differenza -0,7, da -2,1 a 0,6, P=0,27). L'analisi combinata di tutti i parametri ha mostrato un effetto da moderato a grande in favore della pratica di suonare il didgeridoo (differenza -0,78 SD unità, da -1,27 a -0,28, P<0,01). La qualità di vita non è apparsa significativamente diversa tra i due gruppi.

Fonte: BMJ, pubblicato on line il 23 Dicembre 2005 <img src="http://www.pillole.org/public/aspnuke/downloads/immagini/doismall.gif" border="0"> 10.1136/bmj.38705.470590.55

Commento di Luca Puccetti
Il didgeridoo è uno strumento musicale "naturale", non costruito dall'uomo ma scavato dalle termiti. E' originario dei territori del Nord dell'Australia, luogo ricco di termitai ed è lo strumento sacro degli aborigeni australiani . Si pensa abbia circa 2.000 anni, visto che esistono dei graffiti di tale età che lo raffigurano, ma potrebbe essere anche più antico. I didgeridoo tradizionali sono in eucalipto decorati con motivi totemici aborigeni, anche se oggi si trovamo strumenti di diversi materiali: dal teak alla plastica e dal metallo alla cercamica.
Il nome "didgeridoo" è un'interpretazione onomatopeica data dai colonizzatori inglesi che, sbarcati sul nuovo continente, sentirono il suono ritmato "did-ge-ridoo" provenire da dei rami di eucalipto cavi suonati dagli aborigeni. Lo strumento è originario dell'Arnhem Land e viene chiamato in almeno cinquanta modi diversi a seconda del luogo e delle etnie: da djalupu, djubini, ganbag, gamalag, maluk, a yidaki, yirago, yiraki, yigi yigi.
Le dimensione del didgeridoo possono variare: Può avere una lunghezza che varia da meno di un metro a 4 metri, e un diametro interno che va da un minimo di 3 centimetri (all'imboccatura) fino a 30 cm o più (nella parte finale), è classificato negli aerofoni ad ancia labiale e la sua nota fondamentale è data principalmente dalla lunghezza. Per suonare il didgeridoo si utilizza la tecnica della respirazione circolare (o del soffio continuo). Tale tecnica permette al suonatore di prendere aria dal naso mentre espira quella contenuta nella bocca generando un suono continuo. Può essere questo tipo di tecnica respiratoria che esercitando una sorta di pressione positiva naturale, migliori la capacità respiratoria dei soggetti con sindrome delle apnee ostruttive.

Fonte: <ahref="www.didgeridoo.it"target="_parent">www.didgeridoo.it

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 18/11/2026 alle ore 18:41 | Pagina 1 di 1