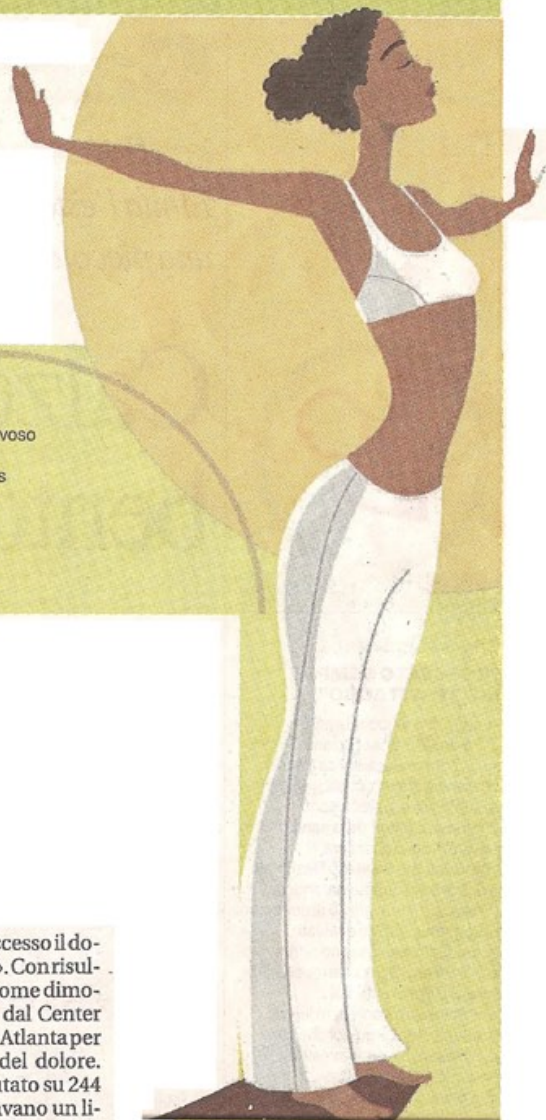


Dolore

Si moltiplicano le ricerche sugli effetti benefici della disciplina: su anziani con insufficienza cardiaca e bambini affetti da tumore



LA SCHEDA



CHE COS'È

È una antichissima arte marziale cinese il cui scopo è quello di far raggiungere la piena integrazione tra spirito e corpo. Viene utilizzato e studiato come terapia.



I BENEFICI

- 1) sulla postura
- 2) su sistema nervoso e circolazione
- 3) contro lo stress
- 4) sulla mobilità articolare
- 5) sul respiro
- 6) su digestione e assorbimento

Affrontare la malattia, il Tai Chi può aiutare

IRMA D'ARIA

Rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura, ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione. E già per questi motivi varrebbe la pena praticare il Tai Chi Chuan. Ma c'è molto di più perché la valenza terapeutica di questa antica arte marziale va oltre riuscendo persino a migliorare la vita dei pazienti con insufficienza cardiaca. Lo dimostra una ricerca, pubblicata sugli *Archives of Internal Medicine*, condotta al Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston su 100 pazienti con scompenso cardiaco. «Questo studio è molto importante perché presenta risultati statisticamente validi in pazienti anziani che, a causa dell'insufficienza cardiaca, hanno molta difficoltà a svolgere esercizi fisici anche leggeri» commenta Francesco Bottaccioli, direttore della Scuola internazionale di medicina avanzata e integrata e di scienze della salute.

«Il gruppo che ha seguito il Tai Chi ha mostrato un miglioramento in tutti i parametri, ma ha

raggiunto un'ampia significatività statistica nel test che misura la qualità della vita che raccoglie dati sia sulla salute fisica che su quella psicologica. Mentre il gruppo di controllo ha mantenuto lo stesso (non positivo) punteggio sulla qualità della vita, il gruppo del Tai Chi l'ha migliorato di tre volte». La «meditazione in movimento» che caratterizza il Tai Chi è anche alla base del progetto Kids Kicking Cancer ideato da Rabbi Goldberg per aiutare i bambini oncologici a gestire il dolore ed accettare al meglio possibile la loro malattia. «Il concetto da cui partiamo» spiega il rabbino, che dal Michigan (Usa) sta provando a far partire il progetto anche in Italia (al Bambino Gesù di Roma, con l'aiuto di Pfizer), «è quello di portare nel bambino energia per creare pace e relax grazie al movimento e soprattutto alla respirazione profonda che crea le condizioni migliori

per affrontare con successo il dolore, la paura e l'ansia». Con risultati più che tangibili come dimostra un report stilato dal Center for Disease Control di Atlanta per valutare la gestione del dolore. L'impatto è stato valutato su 244 bambini che lamentavano un livello di dolore classificato con una scala da 1 a 10. Di questi,

l'88,1% ha descritto un miglioramento dei loro sintomi dopo aver svolto lezioni di arti marziali. Dai bambini alla Terza Età: il *British Journal of Sports Medicine* ha pubblicato uno studio che rianalizzando ben 35 ricerche dimostra come il Tai Chi, possa ridurre il rischio di cadute e fratture. Una funzione terapeutica confermata anche dalle Linee guida delle Società geriatriche americana e britannica. «Il Tai Chi è adatto sia per i giovani come prevenzione medica e pratica meditativa che per gli anziani a tutela della propria salute», conclude Luca Barattini che insegna da 10 anni Tai Chi terapeutico.



LE PATOLOGIE

Gli studi recenti hanno analizzato varie patologie:
 Diabete
 Insufficienza cardiaca
 Artrite (artrite reumatoide, fibromialgia)
 Obesità
 Depressione

LA PRATICA

L'apprendimento del Tai Chi Chuan fa riferimento a mente e corpo, con attenzione all'energia vitale e alla meditazione. Come molte pratiche orientali va appresa da un maestro.

LE LEZIONI

Sia bambini che anziani si giovano della pratica Tai Chi. In Italia esistono diverse scuole e le lezioni di gruppo si svolgono in palestre ma anche all'aperto e durano circa un'ora, novanta minuti.

articolo tratto da:

la Repubblica

MARTEDÌ 18 OTTOBRE 2011