

News

Sclerosi multipla e Tai Chi: i benefici di un'antica arte cinese

09/09/2014

Uno studio tedesco ha analizzato l'impatto della pratica che combina tecniche di rilassamento e respirazione sulle persone con SM. I risultati indicano benefici nell'equilibrio, nella coordinazione, ma anche sul benessere psicologico

Il Tai Chi è un'arte marziale cinese che combina tecniche di respirazione e di rilassamento profondo con movimenti lenti e aggraziati. È in gran parte basato sulla tecnica e non richiede una grande forza per la sua applicazione, inoltre può essere effettuato singolarmente o in gruppi. Ci sono diverse forme di Tai Chi, ognuna caratterizzata da movimenti e stili diversi. Uno studio tedesco ha analizzato i benefici apportati dalla pratica del Tai chi in persone con SM. È stato utilizzato lo stile Yang, la forma più popolare di quest'arte e ampiamente praticata in Germania, caratterizzata da una serie di movimenti che possono essere appresi un po' alla volta e poi combinati insieme per creare sequenze più lunghe.

Nel passato alcuni gli effetti fisici e psicologici del Tai Chi sono stati esaminati in maniera abbastanza ampia in gruppi di persone anziane o gruppi di patologie croniche, sottolineando benefici su questi gruppi di persone. **Nella SM la pratica del Tai Chi ha portato effetti positivi sull'equilibrio, sulla riduzione dello stress e dell'ansia.**

L'attuale studio pubblicato sulla rivista BMC Neurol. ha coinvolto complessivamente 32 persone con SM, di cui 15 hanno preso parte a sei mesi di programma di Tai Chi, durante i quali hanno partecipato a un corso della durata di 90 minuti con frequenza settimanale mentre gli altri 17, che rappresentavano il gruppo di controllo non hanno partecipato a nessun gruppo di Tai Chi.

Per poter partecipare le persone dovevano essere in grado di camminare senza un ausilio, avere un punteggio EDSS inferiore a 5 e non aver avuto una ricaduta di SM per quattro settimane prima dell'inizio dello studio. Tutti i partecipanti hanno preso parte a una serie di valutazioni, prima e dopo il periodo di studio di sei mesi, che comprendevano lo studio dell'equilibrio, stanchezza, depressione e qualità della vita.

17 partecipanti hanno ricevuto un trattamento come di consueto (gruppo di controllo), quindi erano istruiti a consultare i loro medici professionisti come fanno di solito sarebbe, ma lo hanno fatto senza Tai Chi.

Lo studio ha trovato che i partecipanti che avevano preso parte al programma di Tai Chi hanno avuto miglioramenti significativi nel loro equilibrio, nella coordinazione e nella depressione. I livelli di fatica sono rimasti relativamente stabili nel gruppo Tai Chi, mentre risultavano aumentati nel gruppo di controllo.

I risultati dello studio indicano che il Tai Chi potrebbe essere utile per le persone con SM, poiché sembra avere un effetto benefico sull'equilibrio e la coordinazione e anche sul benessere psicologico. Gli autori sottolineano la necessità che ulteriori studi per confermare i loro risultati, per valutare il tipo di movimenti utilizzato e per valutare anche altri aspetti e altri sintomi, non presi in considerazione dall'attuale studio.

BMC Neurol. 2014 Aug 23;14(1):165. [Epub ahead of print] Mindfulness-based interventions in multiple sclerosis: beneficial effects of Tai Chi on balance, coordination, fatigue and depression. Burschka JM, Keune PM, Oy U, Oschmann P, Kuhn P.