

DUE STUDI DAGLI USA

## Tai Chi per muoversi meglio

*Praticare il Tai Chi con regolarità riduce la disabilità e i dolori dell'artrite reumatoide*

C'è chi lo considera uno sport come un altro, chi una forma di meditazione. Il Tai Chi Chuan arriva dall'Oriente ed è tutto questo e molto altro: nasce come arte marziale, ma è intriso dei principi della filosofia taoista e della medicina tradizionale cinese. Forse anche per questo ha finito per essere messo alla prova come rimedio da medici del Tufts-New England Medical Center di Boston e del Laboratorio di Biomeccanica Clinica e Riabilitazione dell'Università dell'Illinois a Chicago. Il Tai Chi è stato sperimentato in pazienti con artrite reumatoide o artrosi e ha dato ottimi risultati: la pratica assidua ridurrebbe il dolore e la disabilità motoria dovuta alle malattie, migliorando pure l'umore dei pazienti. Ed è un «farmaco» senza effetti collaterali, come scrivono gli autori sulle pagine della rivista *Medicine and Sport Science* che a giugno pubblica le due sperimentazioni.

**DUE STUDI** – C'è da chiedersi come sia venuto in mente di usare proprio il Tai Chi in pazienti con artrite o artrosi. «Questa disciplina può essere d'aiuto perché migliora l'interazione mente-corpo e rafforza i muscoli, aumentando anche l'equilibrio e la flessibilità», spiega Chenchen Wang del Tufts-New England Medical Center di Boston. Wang è di origine cinese, ma ha provato a sperimentare il Tai Chi secondo uno dei capisaldi della medicina occidentale, il trial randomizzato e controllato. Ha coinvolto perciò venti pazienti con artrite reumatoide sottoponendone dieci a un ciclo di lezioni bisettimanali di un'ora di Tai Chi, altri dieci a sessioni bisettimanali di stretching. Dopo 12 settimane, chi aveva praticato il Tai Chi stava decisamente meglio: minor difficoltà a muoversi, meno dolore, maggior vitalità generale, un tono dell'umore decisamente più positivo. In poche parole, una miglior qualità della vita senza alcun effetto collaterale: anzi, nessuno si è ritirato dalle lezioni e tutti si sono dichiarati soddisfatti. Perché il Tai Chi è così efficace? Un'ipotesi la formula la ricerca dell'Università di Chicago, a poche

pagine di distanza sullo stesso numero di *Medicine and Sport Science*: la disciplina orientale sembra migliorare il controllo neuromuscolare aumentando allo stesso tempo equilibrio, velocità di movimento e forza muscolare. Per la loro ricerca gli autori hanno coinvolto ventidue anziani con artrosi e difficoltà a camminare in un programma intensivo di Tai Chi che prevedeva 5 sedute settimanali di 90 minuti ciascuna; il gruppo di controllo ha svolto soltanto esercizi per migliorare l'equilibrio e la postura. Dopo tre settimane i ricercatori hanno misurato l'equilibrio e le risposte neuromuscolari dei partecipanti, scoprendo che il Tai Chi aveva ridotto le difficoltà di cammino dei pazienti, che avevano ritrovato un miglior equilibrio e una maggior capacità di movimento.

**MOVIMENTO** – «Non so se il Tai Chi sia davvero il meglio per i pazienti, soprattutto per quelli che soffrono di artrite reumatoide che sono comunque soggetti molto delicati: in genere tendo a non fidarmi troppo quando si tratta di studi con un numero così esiguo di pazienti», interviene Maurizio Cutolo, direttore della Clinica Reumatologica del Dipartimento di Medicina Interna dell'Università di Genova. «Detto questo, il concetto di base è comunque veritiero: i pazienti con patologie reumatologiche non devono mettersi sotto una campana di vetro e smettere di muoversi. L'inattività fa male, perché un minor tono muscolare si associa a una minore elasticità e sensibilità delle articolazioni». Peccato che l'importanza del moto non sia stata granché recepita dai pazienti, soprattutto da quelli italiani: lo studio Quest-ra sul livello di attività fisica nei malati di artrite reumatoide, condotto in 25 Paesi e pubblicato nel gennaio 2008, ha relegato l'Italia al penultimo posto per numero di pazienti che si dedicano con regolarità all'esercizio. «Un errore davvero: per quanto le articolazioni siano infiammate, utilizzarle con criterio non può fare altro che bene», osserva Cutolo. «L'attività di rieducazione al movimento deve essere assistita e specializzata, soprattutto in caso di malati fragili come i pazienti con artrite reumatoide. Poi, ben venga il Tai Chi: se ne può trarre sicuramente beneficio, soprattutto se lo si apprezza e si crede nelle sue qualità».

Elena Meli

stampa | chiudi