

Il Tai Chi Chuan fa bene ai diabetici di tipo 2



Venerdì 09 Marzo 2007 16:26

Il Dr. Kuender D. Yang e colleghi del Chang Gung Memorial Hospital di Taiwan, in un articolo pubblicato su Diabetes Care di marzo, sostengono che la partecipazione a corsi di Tai Chi Chuan, un'arte marziale cinese, contribuirebbe a migliorare la funzionalità immunitaria e il controllo glicemico nei diabetici di tipo 2.

Dopo avere seguito un programma di esercizi di Tai Chi di 12 settimane, sia nelle donne che negli uomini diabetici è stata riscontrata una riduzione significativa dei livelli di A1C.

I partecipanti allo studio hanno inoltre mostrato un aumento dei linfociti T preposti a mantenere sotto controllo la risposta immunitaria, mentre i linfociti T killer, aventi la funzione di distruggere le cellule anomale che penetrano nell'organismo, risultavano diminuiti.

Secondo il Dr. Kuender D. Yang e i suoi colleghi bisogna però essere cauti: i diabetici di tipo 2 sono affetti da infiammazione cronica, pertanto, benchè l'attività fisica si sia rivelata benefica, se troppo intensa potrebbe favorire i processi infiammatori e causare altri problemi.

I ricercatori aggiungono che il Tai Chi, una disciplina in cui si eseguono una serie di pose con movimenti fluidi, migliorerebbe l'equilibrio e la funzionalità cardiopolmonare, e produrrebbe effetti benefici anche sul sistema immunitario degli individui sani.

Per verificare se il Tai Chi possa esercitare un'azione simile anche nei pazienti diabetici, il Dr. Yang e il suo team hanno studiato 32 soggetti, uomini e donne, partecipanti a corsi settimanali di tre ore per 12 settimane.

E' possibile che il Tai Chi migliori la funzionalità immunitaria attraverso i suoi effetti a livello cardiopolmonare oppure migliorando il metabolismo del glucosio.

I ricercatori concludono che "Una combinazione corretta fra un programma di Tai Chi Chuan e farmaci antidiabete può migliorare sia il metabolismo del glucosio sia l'immunità nei pazienti diabetici di tipo 2".

Diabetes Care, marzo 2007

9 marzo 2007