

Tai chi: alleato di cuore e muscoli per gli anziani

Publicato da Camilla Buffoli, Venerdì, 6 Aprile 2012.



Il **Tai Chi** è l'alleato giusto per aiutare gli anziani a mantenersi in forma, ma non solo. Secondo i risultati di una nuova **ricerca**, pubblicata sull'**European Journal of Preventive Cardiology** e condotta dagli esperti dell'Hong Kong Polytechnic University, l'antica disciplina orientale è in grado di migliorare le **funzioni cardiovascolari** e la **forza muscolare** nelle persone non più giovanissime.

Nel corso della **sperimentazione**, che ha coinvolto 65 **persone anziane**, i ricercatori hanno dimostrato che la pratica del Tai Chi è la strategia vincente per mantenersi in forma e in **salute**. In particolare, gli esperti hanno osservato che tutti i soggetti coinvolti che praticano la tecnica orientale si sono dimostrati più in salute, in quasi tutte le osservazioni emodinamiche, tra cui la **pressione arteriosa**, la **resistenza vascolare** e la pressione del polso. Anche la forza muscolare, la tonicità e la reattività dei muscoli ci guadagna.

“Questo è il primo studio che esamina i possibili effetti del Tai Chi sulla **compliance arteriosa**, confrontando i praticanti anziani Tai Chi con i coetanei non praticanti. Riteniamo che il miglioramento provocato dagli esercizi dipenda dalla combinazione di **allenamento aerobico**, stretching, **concentrazione mentale** e **meditazione** promossa dai movimenti tipici del Tai Chi. Un ulteriore vantaggio che favorisce la promozione della disciplina tra gli anziani è che può essere praticata in qualsiasi momento e ovunque, senza vincoli di apparecchiature o palestre” ha osservato uno degli autori dello studio.

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte orientale adatta a tutti, giovani e meno giovani, che, alla luce delle nuove evidenze scientifiche, risulta davvero perfetta per le persone anziane, **migliorandone la forma fisica e prevenendone le cadute**. E' un'arte marziale cinese dalla storia millenaria nata come un sistema di **auto difesa**, che, nel corso degli anni, si è trasformata in una armonica **attività fisica**. Protagonisti assoluti di questa disciplina dal fascino garantito sono i concetti di longevità e salute, obiettivi da raggiungere anche attraverso l'esercizio fisico. La fanno da padrone i **movimenti** circolari e lenti, simili, solo nell'apparenza, a sinuosi passi di danza, ma che, in realtà, mimano il confronto fisico con un avversario.

E' un'arte dal fascino antico, dalla tradizione millenaria, alla quale gli anziani possono avvicinarsi senza troppi rischi. **Promette, e mantiene, di migliorare la coordinazione, l'equilibrio, la postura**, la tonificazione muscolare e la **mobilità articolare** senza sforzi eccessivi e particolari controindicazioni. La sua combinazione di movimenti sinuosi e delicati aiuta a prevenire la comparsa dell'**osteoporosi** e garantisce sollievo dai piccoli “acciacchi” alla

schiena e alle spalle. Fisico allenato e mente rigenerata: il Tai Chi garantisce anche una buona dose di **rilassamento**, aiuta a scaricare **stress** e tensioni.

© 2014 Trilud S.p.A.