

Tai Chi per la salute di muscoli e cuore

La pratica dell'antica arte cinese si è dimostrata efficace nel mantenere in salute i muscoli e l'apparato cardiovascolare nelle persone adulte più anziane



Il Tai Chi si è dimostrato ancora una volta utile per il benessere di corpo e mente

05/04/2012

Non è mai troppo tardi per cominciare la pratica di quella specie di ginnastica per corpo e mente che prende il nome di Tai Chi. E se questo può essere utile per mantenere al meglio il complesso sistema muscolare e cardiocircolatorio, allora è bene non porre altro tempo in mezzo.

Il Tai Chi è una pratica adatta a tutti; anche a chi non può o non vuole fare troppi sforzi fisici. Promuove il benessere a più livelli e, secondo un nuovo studio, può aiutare a mantenere in salute muscoli e cuore. Nello specifico, si è scoperto che gli anziani che praticavano il Tai Chi godevano di una migliore contrazione ed espansione delle arterie, in seno al battito cardiaco (detta *compliance arteriosa*) e una maggiore forza muscolare – in particolare a livello delle gambe e delle ginocchia, spesso un punto debole e critico delle persone anziane.

I risultati dello studio che confermano ancora una volta i benefici derivanti dal praticare il Tai Chi è stato recentemente pubblicato nella versione online dell'*European Journal of Preventive Cardiology*. Qui si sottolinea come si ottenga un doppio beneficio: sia a livello muscolare in generale che a livello del “muscolo” cardiaco migliorando la funzionalità cardiovascolare, oltre ai già conosciuti benefici a livello mentale.

Lo studio ha visto il coinvolgimento di un gruppo di 69 anziani di Hong Kong, di cui 29 che già praticavano il Tai Chi da almeno tre anni e 36 che non l'avevano mai praticato, e che avrebbero fatto da gruppo di controllo.

I ricercatori del The Hong Kong Polytechnic University hanno sottoposto i partecipanti a tutta una serie di analisi cliniche per accertare lo stato di salute generale, lo stato dell'apparato cardiovascolare e altri parametri che offrirono un quadro preciso di salute in modo da poter verificare i reali effetti della pratica. In particolare si è posto l'accento sulla compliance arteriosa che si ritiene essere un fattore predittivo della salute cardiovascolare nei soggetti anziani.

Già dai primi risultati delle analisi si è scoperto che i soggetti dediti alla pratica del Tai Chi avevano ottenuto punteggi migliori in quasi tutte le osservazioni emodinamiche: tra queste la resistenza vascolare, la pressione del polso e la pressione arteriosa.

Altri dati hanno mostrato che nel gruppo Tai Chi vi era una maggiore conformità arteriosa generale e una maggiore forza muscolare media – in particolare negli estensori e flessori del ginocchio.

«La prova che l'allenamento forzoso potrebbe cambiare la compliance arteriosa nei soggetti di mezza età e anziani è ancora inafferrabile – specifica il dottor William Tsang nel comunicato della European Society of Cardiology – Tuttavia, questo è il primo studio a esaminare i possibili effetti del Tai Chi sulla compliance arteriosa, confrontando i praticanti anziani di Tai Chi con i non praticanti di simile età e livello di attività. Il miglioramento della compliance arteriosa potrebbe essere il risultato di una combinazione di allenamento aerobico, stretching, concentrazione mentale e meditazione durante il movimento del Tai Chi».

[lm&sdp]

Foto: ©photoxpress.com/Christophe Schmid