

Parkinson: così il Tai Chi può aiutare

• 10-02-2012 14:08



di Redazione

Migliora l'equilibrio, la postura e le capacità di movimento. Che il Taiji (o Tai Chi) fosse utile al benessere fisico era evidente. Ma adesso una ricerca pubblicata sul **New England Journal of Medicine** dimostra che l'antica arte marziale cinese è utilissima per chi soffre del **morbo di Parkinson**. I pazienti, spiegano gli autori, guidati dal ricercatore Fuzhong Li, hanno problemi di equilibrio, difficoltà motorie e posturali, e la pratica costante di alcuni semplici movimenti del tai-chi può aiutarli.

I ricercatori hanno diviso i pazienti in due gruppi. Ogni gruppo doveva, per 60 minuti due volte alla settimana, dedicarsi ad un diverso tipo di esercizio fisico: il Tai Chi oppure esercizi di resistenza muscolare e stretching. I risultati migliori (maggiore controllo del movimento, meno incidenza di cadute, più flessibilità articolare) è stato raggiunto proprio dal gruppo dei praticanti di Tai Chi. Gruppo che ha mantenuto i buoni risultati anche a tre mesi di distanza dalla fine della sperimentazione.

"È bene chiarire che non stiamo andando a sbarazzarci dei sintomi perché il Tai Chi non è una droga né una cura. Ma può aiutare" ha spiegato Fuzhong Li "ad alleviare le difficoltà, a rallentare la progressione della malattia e a diminuire l'incidenza delle cadute negli anziani".

Interessante, per chi voglia approfondire le relazioni benefiche tra tai-chi e Parkinson, **il blog di Danny Loney**. Danny è un insegnante di tai-chi al quale 11 anni fa è stato diagnosticato il morbo di Parkinson. Convinto che il Tai Chi lo avrebbe aiutato a combattere la rigidità dei movimenti causata dalla malattia, Danny ha deciso di dedicarsi all'insegnamento dei Tai Chi ai malati, in collaborazione con la Israel Parkinson's Association.