

L'agopuntura conviene

Una rigorosa analisi economica inglese dimostra che è efficace per la lombalgia e fa risparmiare un sacco di soldi

di Francesco Bottaccioli

Recentemente il *British Medical Journal* ha pubblicato uno studio randomizzato controllato realizzato per valutare l'efficacia dell'agopuntura sulla lombalgia persistente.

Le duecentoquarantuno persone coinvolte nella ricerca avevano mal di schiena almeno da quattro settimane, ma per alcuni di loro il fastidioso problema persisteva da un anno. Tutti ricevevano la terapia medica standard a base di antinfiammatori, ma una parte di loro, in aggiunta, ha fatto dieci sedute di agopuntura in tre mesi. I ricercatori hanno usato una rigorosa scala di misurazione del dolore per valutare l'efficacia delle cure nei due gruppi a distanza di dodici e di ventiquattro mesi. Il gruppo in cura con l'agopuntura ha avuto una riduzione del dolore significativamente maggiore dell'altro già a un anno, differenza che è cresciuta al controllo dopo due anni.

La lombalgia è un grave e diffuso problema di noi occidentali, sempre più inchiodati alle scrivanie e in generale a uno stile di vita sedentario. Ma non è solo un problema di salute; è sempre più un pesantissimo fardello economico. Il mal di schiena costa alla gente, all'economia e alle casse dello stato, un mucchio di soldi.

Una ricerca di qualche anno fa ha stimato in 1.632 milioni di sterline (circa 2.400 milioni di euro) la spesa degli inglesi per fisioterapie, farmaci e visite specialistiche, che diventano 10.668 (circa 15.000 milioni di euro) se si calcolano anche i cosiddetti costi indiretti e cioè le giornate di lavoro perse e gli altri effetti economico-sociali.

In un'epoca di "coperta corta" per la spesa sanitaria in tutta Europa, c'è quindi anche un interesse economico a valutare trattamenti che possono ridurre l'uso dei farmaci e il ricorso agli specialisti. Per questo, la ricerca sopra ricordata è stata affiancata anche da uno studio economico per stabilire se l'aggiunta di agopuntura al trattamento standard fosse un'ulteriore spesa o se, invece, potesse essere un guadagno.

L'analisi economica è stata condotta da un gruppo dell'Università di Sheffield. L'aggiunta di agopuntura ha comportato un aggravio di spesa di circa duecento euro a paziente, ma alla distanza questi soldi in più hanno dimostrato di essere stati spesi bene: non solo perché hanno fatto star meglio i beneficiari dell'intervento, ma anche perché hanno prodotto un forte risparmio in termini di uso dei farmaci, di visite specialistiche e ricoveri.

I ricercatori inglesi, per quantificare il risparmio e quindi sciogliere il dilemma se l'agopuntura sia un aggravio o un risparmio economico, hanno usato le rigidissime regole recentemente stabilite dal National Institute for Clinical Excellence (NICE in sigla). Secondo il NICE, qualsiasi trattamento medico, per essere giudicato conveniente e quindi essere inserito nel servizio sanitario nazionale, dovrebbe stare al di sotto di una certa soglia, che, in base a sofisticati calcoli, è stata stabilita in ventimila sterline di spesa per anno di salute guadagnato. Usando questo criterio, l'agopuntura per la lombalgia è ben al di sotto di questa soglia, collocandosi sulle quattromila sterline per anno di salute guadagnato.

David Wonderling, economista sanitario autore di un editoriale del *British Medical Journal*, fa notare che questo risultato, affiancato ad un altro analogo relativo ai costi dell'agopuntura per il mal di testa, consente di concludere che "l'agopuntura è più efficace (in termini costi benefici) di numerosi altri trattamenti erogati dal servizio sanitario nazionale" e che quindi andrebbe inserita nei servizi sanitari di base a carico dello stato.

Esattamente un anno fa, un'altra indagine economica si era occupata dell'agopuntura e in generale delle terapie non convenzionali. Commissionata dal principe Carlo d'Inghilterra e coordinata da Christopher Smallwood, economista di grande prestigio, aveva concluso che "i trattamenti non convenzionali (agopuntura, omeopatia e fitoterapia) riducono di un terzo le visite mediche e di più

del 50 per cento l'uso dei farmaci". Chissà se Livia Turco e i suoi consulenti si sono accorti che, invece dei ticket, ci sono altri mezzi per ridurre la spesa e migliorare la salute degli italiani?

La ricerca degli ultimi anni ha aumentato le evidenze sull'efficacia dell'agopuntura

La medicina tradizionale cinese è certamente la più organica dottrina medica antica tutt'ora operante in larga parte del mondo. Costituisce un'importante risorsa medica in Cina, dove negli ultimi cinquanta anni, è stata oggetto di una politica governativa che ne ha regolamentato l'insegnamento, la diffusione e l'integrazione con la medicina scientifica negli ospedali e nelle Facoltà di medicina.

Al tempo stesso, negli ultimi trent'anni, con l'apertura delle relazioni della Repubblica popolare cinese con l'Occidente, ha avuto una crescente diffusione in tutti i paesi industrializzati.

La medicina tradizionale cinese si articola in cinque aree fondamentali: agopuntura, farmacologia naturale, dietetica, massaggio, ginnastiche mediche .

L'agopuntura è la metodica terapeutica della medicina tradizionale cinese più nota e diffusa in occidente.

Negli ultimi due decenni, è cresciuto l'impegno cinese, ma anche occidentale, nella verifica dell'efficacia clinica e dei possibili meccanismi d'azione dell'agopuntura.

A partire dalla metà degli anni '80 inizia la pubblicazione di studi controllati in riviste scientifiche occidentali. Nella prima metà del decennio c'è un incremento degli studi di buona qualità, realizzati su campioni crescenti di popolazione, anche se ancora il livello complessivo è insoddisfacente.

Nel 1994, si tiene presso i National Institutes of Health (NHI) degli Stati Uniti d'America un workshop sull'agopuntura. Nel 1996, la Food and Drug Administration (FDA), l'ente governativo americano responsabile del controllo su alimenti e farmaci, riclassifica l'agopuntura da strumento medico sperimentale a regolato. Nel 1997, uno storico documento del gruppo di lavoro dei NIH sull'efficacia clinica dell'agopuntura, segna l'ingresso dell'antica metodica terapeutica nel campo delle terapie per cui è possibile dimostrare un'efficacia.

Negli ultimi anni, assistiamo a un crescente sviluppo della ricerca. Solo *PubMed*, la banca dati della *National Library of Medicine* americana, conta oltre diecimila citazioni di studi relativi all'agopuntura, con oltre mille reviews, ma gli studi controllati, pur in netta crescita soprattutto nel periodo 2004-2006, sono ancora in numero insufficiente. Al tempo stesso c'è un significativo incremento della ricerca sui meccanismi d'azione dell'agopuntura. (f.b.)

Efficacia dell'agopuntura: dati certi, incerti e studi in corso

Sull'efficacia dell'agopuntura nella riduzione del dolore articolare ne parliamo nell'articolo di apertura e comunque è questa una delle applicazioni più note. Invece, riassumiamo qui le principali evidenze di altre applicazioni degli "aghi celesti".

Una "Cochrane review" del 2004 ha preso in esame tutti i trials randomizzati controllati dal gennaio 1988 al gennaio 2003 che hanno indagato gli effetti dell'agopuntura del punto Pericardio-6 sulla nausea e il vomito post-operatorio. Conclusioni: "Con l'agopuntura di Pericardio-6, c'è una significativa riduzione del rischio di nausea e vomito e dell'uso di farmaci antiemetici.

L'agopuntura, paragonata al trattamento farmacologico è superiore nella riduzione della nausea ma non del vomito". Un recente studio italiano del reparto di Ostetricia e Ginecologia del Policlinico universitario di Modena ha paragonato un gruppo di donne gravide in terapia anti-nausea (antiemetica) a un altro gruppo con agopuntura due volte a settimana per due settimane, accompagnata da agopressione quotidiana sul punto Pericardio-6. Conclusioni: "Entrambi i trattamenti sono efficaci verso la nausea gravidica. È interessante notare che l'agopuntura migliora i livelli di attività quotidiana delle donne".

Una "Cochrane review" recente suggerisce che l'agopuntura sia benefica per i dolori mestruali delle giovani (dismenorrea primaria) anche se gli studi sono giudicati complessivamente insufficienti. Alcuni studi sull'agopressione (pressione dei punti di agopuntura tramite le dita) hanno mostrato l'efficacia di tale pratica nel ridurre la severità del dolore da dismenorrea in modo anche superiore alla terapia farmacologica a base di antinfiammatori non steroidei, che è giudicata essere la terapia con il massimo grado di evidenza in questo disturbo. Uno studio recente ha esaminato 55 donne in post-menopausa con sintomi vasomotori (vampate) trattate per 12 settimane con elettroagopuntura o con ormoni femminili (estradiolo). Le donne trattate con elettroagopuntura hanno avuto una riduzione delle vampate di oltre il 50%. Gli autori concludono che l'elettroagopuntura, pur avendo un'efficacia relativamente minore dell'estradiolo "è un importante trattamento alternativo per i sintomi vasomotori in postmenopausa".

Per la cefalea, due recenti ampi studi multicentrici, realizzati in Inghilterra e in Germania, dimostrano che l'agopuntura ha un effetto rilevante nella riduzione dei giorni di mal di testa in persone con cefalea cronica.

Ma l'agopuntura può essere un valido ausilio anche per situazioni impegnative come la riabilitazione post-ictus. Una recente "Cochrane Review" ha selezionato 14 trials randomizzati controllati per un totale di oltre 1200 pazienti trattati per l'ictus ischemico. I risultati, a giudizio degli autori della review, "mostrano un significativo trend favorevole all'agopuntura riguardo alla mortalità, alla dipendenza o alla necessità di istituzionalizzazione a distanza di tre mesi dal trattamento. Resta il fatto che il numero di pazienti è troppo piccolo per stabilire con certezza se l'agopuntura è efficace nel trattamento dell'ictus ischemico acuto."

Infine, vanno segnalati dati ancora non conclusivi, anche se favorevoli, riguardo alla fertilità femminile, alla depressione, alla fibromialgia, al morbo di Crohn. (**Francesco Bottaccioli**)