

# Tai Chi Chuan: studi controllati confermano l'efficacia e la sicurezza di questa antica disciplina cinese.

\* Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione a scopi non commerciali è possibile citando l'Autore e la Fonte della pubblicazione

di Francesco Bottaccioli

## L'efficacia e la sicurezza di questa antica disciplina

Nell'Ottobre 2003, commentando su Repubblica-Salute un importante studio sui positivi effetti del Tai Chi Chuan sul sistema immunitario, notavamo che le ricerche pubblicate erano circa un centinaio.

Oggi, ce n'è una ventina in più; indubbiamente poche, a ulteriore dimostrazione di quanto scarsa sia la ricerca non finanziata dalle industrie farmaceutiche.

Tuttavia, c'è un dato incoraggiante: i nuovi studi hanno caratteristiche qualitative elevate. Sono per lo più studi randomizzati controllati, che spesso paragonano il Tai Chi ad altri strumenti terapeutici noti e con effetto documentati.

Ma cos'è il Tai Chi Chuan (che può essere scritto anche Tai Ji Quan)?

È un'antica disciplina cinese, chiamata anche meditazione in movimento, che si esplica in movimenti lenti del corpo. Non si sa esattamente quando e da chi fu inventato. La leggenda racconta che, attorno al 1200 dopo Cristo, il monaco Chang San Feng, osservando un combattimento tra un serpente e una gru, concluse che il rettile aveva la meglio perché era più sciolto e più concentrato dell'avversario. Chang praticava il Kung Fu, un arte marziale di potenza fisica; cambiò, seguendo la strada della flessibilità e della concentrazione, della armonia interiore.

Lo spirito autentico del Tai Chi è infatti proprio l'unione tra il corpo e la mente: i movimenti dolci del corpo vengono guidati dalla concentrazione sull'energia interiore (Qi).

Da questo punto di vista il Tai Chi è il parente stretto dell'altra disciplina, ormai molto nota anche da noi, il Qi Gong, che significa capacità di condurre e far circolare l'energia interna (Qi).

Il Tai Chi e il Qi Gong, assieme alle tecniche meditative, sono tra i più efficaci strumenti di mantenimento della salute. Questo secondo l'antica medicina cinese, ma che dice la scienza?

Cominciamo da quello che da tutti i cultori della medicina basata sull'evidenza viene considerato lo strumento più affidabile, una cosiddetta Cochrane Review, che negli scorsi mesi ha preso in esame la sicurezza e l'efficacia del Tai Chi per l'artrite reumatoide. Lo studio ha concluso che il Tai Chi può essere tranquillamente praticato da persone affette da artrite reumatoide e che la sua pratica presenta un significativo beneficio per i movimenti delle gambe e dell'anca.

Nel dicembre scorso, neurologi e riabilitatori israeliani hanno paragonato un normale trattamento di fisioterapia a un corso di Tai Chi per persone che avevano avuto un ictus. La conclusione è che i praticanti il Tai Chi hanno registrato un netto miglioramento nel recupero delle funzioni generali e nelle relazioni sociali.

Medici di Harvard University hanno testato il Tai Chi in persone con gravi problemi cardiaci come l'insufficienza cardiaca cronica. Oltre al trattamento farmacologico, un gruppo ha seguito un corso di Tai Chi (un'ora per due volte a settimana per dodici settimane) e l'altro una normale attività fisica.

Il gruppo del Tai Chi ha registrato un netto miglioramento nella qualità della vita, misurata con apposita scala, e anche nella capacità di movimento senza affanno. I ricercatori di Harvard non hanno dubbi: il Tai Chi va aggiunto alla terapia standard dell'insufficienza cardiaca cronica. D'altra parte studi precedenti avevano dimostrato un positivo effetto del Tai Chi sulla capacità respiratoria e cardiovascolare.

Recentemente, oncologi della Università di Rochester, stato di New York, hanno paragonato il Tai Chi al supporto psicologico per donne che avevano subito il trattamento standard per il cancro al seno. Le donne che hanno praticato Tai Chi, un'ora per tre volte a settimana per dodici settimane, hanno registrato un miglioramento della qualità della vita e dell'autostima nettamente superiore al gruppo che aveva ricevuto solo un supporto psicologico.

Infine, studi controllati su anziani hanno documentato un netto miglioramento nella qualità e quantità del sonno (con un guadagno medio di 50 minuti di sonno a notte) e un significativo incremento della flessibilità e dell'equilibrio documentati da una riduzione delle cadute.

Verrebbe da dire che, se il Tai Chi fosse brevettabile, sarebbe diffuso come l'aspirina!

*TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. LA RIPRODUZIONE E' CONSENTITA SOLO CITANDO PER ESTESO LA FONTE (AUTORE E RIVISTA)*