



## **TAI CHI: CHI LO PRATICA SI MANTIENE PIU' GIOVANE**

Il **Tai Chi** come tante altre discipline e pratiche di origine orientale, offre molti benefici sia a livello fisico che psicologico. Ora una nuova ricerca ha scoperto che l'antica arte marziale cinese è **molto utile anche a rallentare il processo dell'invecchiamento** agendo come una sorta di trattamento anti-age direttamente sulle cellule.

Ad arrivare a questa conclusione sono stati i ricercatori del China Medical University Hospital di Taichung (a Taiwan) che hanno visto pubblicata la loro ricerca su Cell Transplantation.

Il team di scienziati ha voluto **analizzare l'effetto del Tai Chi e della camminata a passo veloce sulla longevità** attraverso l'utilizzo di un campione di giovani al di sotto dei 25 anni divisi in 3 gruppi: il primo praticava il Tai Chi (TCC), il secondo la camminata a passo veloce (BW) e il terzo non faceva nessun esercizio particolare (NEH).

Al termine dell'esperimento, dopo un anno, attraverso delle analisi specifiche si è visto che il gruppo di giovani che praticava Tai Chi, aveva un **incremento delle cellule 34 (o CD34+), cellule staminali particolarmente importanti**, in grado di sostenere diverse funzioni del nostro corpo in modo da aiutarlo a mantenersi giovane.

Inoltre, come ha dichiarato Shinn-Zong Lin, autore principale dello studio: "E' possibile che il Tai Chi possa promuovere la vasodilatazione e aumentare il flusso di sangue".

Il campione di persone che hanno partecipato allo studio è stato scelto appositamente così giovane per evitare che i risultati potessero essere falsati da altri fattori relativi alla persona come assunzione di farmaci, malattie croniche, ecc.

Inoltre perchè **gli organismi giovani hanno maggiore velocità di rinnovo cellulare.**

"Considerando che la corsa veloce può richiedere uno spazio più ampio o più strumenti, il Tai Chi sembra essere una scelta più facile e più conveniente di esercitazione anti-invecchiamento" ha dichiarato Lin.

**Francesca Biagioli**