

# Dolore, affrontare la malattia

## Il Tai Chi può aiutare

*18 ottobre 2011 — pagina 41 sezione: Salute della Repubblica*

Rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura, ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione. E già per questi motivi varrebbe la pena praticare il Tai Chi Chuan. Ma c'è molto di più perché la valenza terapeutica di questa antica arte marziale va oltre riuscendo persino a migliorare la vita dei pazienti con insufficienza cardiaca. Lo dimostra una ricerca, pubblicata sugli Archives of Internal Medicine, condotta al Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston su 100 pazienti con scompenso cardiaco. «Questo studio è molto importante perché presenta risultati statisticamente validi in pazienti anziani che, a causa dell'insufficienza cardiaca, hanno molta difficoltà a svolgere esercizi fisici anche leggeri» commenta Francesco Bottaccioli, direttore della Scuola internazionale di medicina avanzata e integrata e di scienze della salute.

«Il gruppo che ha seguito il Tai Chi ha mostrato un miglioramento in tutti i parametri, ma ha raggiunto un'ampia significatività statistica nel test che misura la qualità della vita che raccoglie dati sia sulla salute fisica che su quella psicologica. Mentre il gruppo di controllo ha mantenuto lo stesso (non positivo) punteggio sulla qualità della vita, il gruppo del Tai Chi l'ha migliorato di tre volte». La "meditazione in movimento" che caratterizza il Tai Chi è anche alla base del progetto Kids Kicking Cancer ideato da Rabbi Goldberg per aiutare i bambini oncologici a gestire il dolore ed accettare al meglio possibile la loro malattia. «Il concetto da cui partiamo» spiega il rabbino, che dal Michigan (Usa) sta provando a far partire il progetto anche in Italia (al Bambino Gesù di Roma, con l'aiuto di Pfizer), «è quello di portare nel bambino energia per creare pace e relax grazie al movimento e soprattutto alla respirazione profonda che crea le condizioni migliori per affrontare con successo il dolore, la paura e l'ansia». Con risultati più che tangibili come dimostra un report stilato dal Center for Disease Control di Atlanta per valutare la gestione del dolore.

L'impatto è stato valutato su 244 bambini che lamentavano un livello di dolore classificato con una scala da 1 a 10. Di questi, l'88,1% ha descritto un miglioramento dei loro sintomi dopo aver svolto lezioni di arti marziali. Dai bambini alla Terza Età: il British Journal of Sports Medicine ha pubblicato uno studio che rianalizzando ben 35 ricerche dimostra come il Tai Chi, possa ridurre il rischio di cadute e fratture.

Una funzione terapeutica confermata anche dalle Linee guida delle Società geriatriche americana e britannica. «Il Tai Chi è adatto sia per i giovani come prevenzione medica e pratica meditativa che per gli anziani a tutela della propria salute», conclude Luca Barattini che insegna da 10 anni Tai Chi terapeutico.

- IRMA D'ARIA