

I benefici sulla salute di Tai-ji-quan e Qi-gong nella letteratura medica internazionale

... l'altra faccia dell'Universo Ospedaliero: il paziente!

Sergio Raimondo*

L'incremento progressivo in tutto il mondo negli ultimi decenni dei praticanti di Taijiquan e Qi-gong procede insieme al contestuale decollo degli studi biomedici circa gli effetti di queste discipline sulla salute.

Sono infatti ormai centinaia le pubblicazioni disponibili su riviste scientifiche di vario livello in lingua inglese, la grande maggioranza delle quali sono stati prodotte nell'ultimo decennio, con una tendenza ad aumentare sia in quantità che in campi di interesse.

Notizie sul Tai-Ji-Quan

Disciplina cinese codificata nel XVII secolo con la fusione di tecniche di combattimento con la medicina tradizionale e la filosofia taoista, il Taijiquan si fonda sulla ricerca dell'armonia degli opposti Yin e Yang; la pratica coltiva così diversi aspetti inseparabili, quali l'arte di combattimento, l'estetica del movimento, l'espressività, la salute come risultato dell'equilibrio di corpo e mente.

Nel 2006 il governo cinese ha dichiarato il Taijiquan facente parte dell' heritage (patrimonio) nazionale. L'anno successivo l'organismo statale China Folk Culture and Arts Association ha certificato la contea di Wenxian come luogo di nascita del Taijiquan. La contea di Wenxian si trova nell'Henan, la più popolosa provincia della Repubblica popolare cinese, costellata da numerosi siti che documentano la cultura cinese più remota.

Nel 2008 il governo cinese, mediante il Jiaozuo Chenjiagou Taijiquan Research Institute, ha avviato presso l'UNESCO

la procedura per il riconoscimento del Taijiquan come bene dell'umanità. La sua ormai probabile approvazione rappresenterebbe una novità molto significativa, poiché la nozione di bene culturale che sottende quella di bene dell'umanità è di solito associata alle cose, non ad una qualità immateriale.

Nel caso del Taijiquan, questa attribuzione si riferirebbe non solo alla sua prerogativa di arricchire l'intero genere umano, ma anche al fatto che per quanto i Maestri delle varie epoche rappresentino un elemento indispensabile alla conservazione e trasmissione di quel sapere, esso non è tuttavia riconducibile soltanto ad alcune figure, sebbene di livello eccezionale. In altri termini, sarebbe riconosciuto che si tratta di un sapere potenziato esso stesso dall'esperienza dei praticanti delle diverse epoche storiche in ogni angolo del mondo.

Notizie sul Qi-Gong

Il Qigong è una disciplina di tradizione millenaria che comprende numerose tecniche atte a riequilibrare e rinforzare il soffio vitale dell'uomo allo scopo di preservare o ripristinare la salute favorendo di conseguenza lo sviluppo di facoltà latenti. Gli esercizi compresi sotto la categoria Qigong costituiscono ormai una branca importante della medicina tradizionale cinese.

Il Qigong è stato conosciuto con molti nomi diversi attraverso la storia cinese. In tempi antichi era chiamato "Tu gu na xin" (lett. Espellere il vecchio, assorbire il nuovo), "Xing qi" (lett. Muovere il Qi), "Yang sheng" (lett. Nutrire le forze vitali), "Nei gong" (lett. Lavoro interiore). Ma la denominazione più comune anche

in passato era "Dao yin" (lett. Guidare e condurre), che era una contrazione di un'espressione più lunga e complessa: "Dao qi ling he, yin ti ling rou" che letteralmente significa "Guidare il Qi porta all'armonia, condurre il corpo porta alla flessibilità".

Il concetto di Qi si è sviluppato nel tempo, insieme alla medicina cinese. Infatti, via via che le basi teoriche della medicina delle corrispondenze sistematiche diventavano più solide e specifiche, anche il significato di vecchi termini, utilizzati in passato, cambiò. E' questo il periodo in cui apparve per la prima volta un termine che aveva il significato di influenza sottile (qi) e scomparire il termine "gui", demone. Quindi, dove in passato si definiva un'influenza esterna maligna "demone cattivo" (xiegui), ora si cominciò ad utilizzare al suo posto la definizione di "influenza sottile maligna" (xieqi).

La spiegazione di questa espressione è che attraverso il riequilibrio della respirazione puoi fare in modo che il Qi degli organi, dei visceri e di tutti i meridiani sia in armonia; attraverso il movimento degli arti, puoi rendere tutto il corpo più flessibile, agile e armonioso. Questo nome si riferisce ai componenti principali dell'auto-terapia: respirazione ed esercizi fisici.

Il termine Qigong è in realtà molto recente. Fu menzionato per la prima volta in un testo attribuito al maestro taoista Xu Sun (morto nel 374 d.C.), ma più probabilmente databile durante la dinastia Ming (1368 - 1644).

La parola Qigong, non fu comunque usata nell'accezione corrente specializzata di "Arte della coltivazione del Qi", fino al ventesimo secolo. Secondo la

studiosa taoista C. Despeux, la parola Qigong apparve nei titoli di due opere pubblicate nel 1915 e 1929, dove "designa la forza proveniente dal lavoro con il Qi e le applicazioni marziali (della stessa forza).

L'uso terapeutico di questo termine porta la data del 1936, quando un certo Dong Hao pubblicò a Hanzhou un'opera intitolata "Terapia speciale per la tubercolosi: Qigong". Da quel momento "qigong" è stato ampiamente usato in questa accezione medica, rappresentando tutte le discipline auto-terapeutiche composte da esercizi e meditazione, dai tempi antichi fino ad oggi.

Applicazioni del Taijiquan e Qigong nella medicina moderna

Per orientarsi tra le ricerche attinenti al Taijiquan, di particolare rilievo è sicuramente una review pubblicata nel 2004 da due studiosi del D' Youville College di New York con la valutazione dell'attendibilità scientifica di oltre 154 articoli apparsi tra il 1985 e il 2003 concernenti il rapporto tra vari aspetti clinici e la pratica di questa antica disciplina cinese. La valutazione è stata realizzata in riferimento a un sistema di classificazione su quattro livelli comunemente accettato dalla comunità scientifica internazionale già dal 1991 per valutare il rigore metodologico delle ricerche. I due studiosi hanno concluso che diciassette articoli tra quelli considerati rispondevano agli standard metodologici dei due livelli più alti del sistema di classificazione, con esperimenti clinici randomizzati o perlomeno controllati. Le evidenze sperimentali dei diciassette articoli mostrano i benefici indotti dalla pratica del Taijiquan sulle funzioni cardiovascolari con riduzione della pressione sanguigna, sul controllo del dolore, sull'equilibrio, sul sistema immunitario, sulla flessibilità e, più in generale, sulla qualità della vita, ossia sulla riduzione dello stress e il miglioramento dell'umore. A questo proposito è interessante notare che gli stessi autori della review ricordano l'esclusione dal loro lavoro di numerose altre ricerche perché attinenti alla prevenzione e riabilitazione comportamentale, dunque esterne al campo specifico della medicina clinica, ma sembrano propensi a credere che i potenziali benefici sulla salute del Taijiquan possono includere applicazioni sia in campo fisico che psicologico.



Tra i vari rami di interesse sperimentale, sembra che negli ultimi anni sia soprattutto quello relativo all'apparato neurologico quello che incontra la maggiore attenzione degli studiosi, in particolare per quanto riguarda i benefici del Taijiquan sui pazienti affetti da malattia di Parkinson idiopatico.

Giusto sull'ultimo numero del prestigioso "New England Journal of Medicine" è apparso un saggio che illustra i notevoli risultati ottenuti con il Taijiquan per il miglioramento dell'equilibrio e del controllo posturale in malati di Parkinson rispetto ad esercizi di aerobica e stretching. Ma altri studi che dimostrano i

benefici del Taijiquan per questa particolare malattia, per esempio nella riduzione dei tremori e nell'incremento della vitalità generale, erano già apparsi sul "Journal of Neurological Physical Therapy" nel 2006, su "Gait & Posture" nel 2008, sul "Journal of the American Physical Therapy Association" nel 2009. Sulla scorta di queste evidenze, anche chi scrive ha lanciato una collaborazione con l'ospedale San Raffaele di Cassino, in particolare con il reparto di Neurologia diretto dalla dott.ssa Francesca Maria De Pandis, affidando alcune tesi di laurea ai propri studenti della locale Facoltà di Scienze Motorie, ora Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute. A partire dal 2008, sono dunque già stati realizzati tre esperimenti con risultati interessanti - già presentati in più conferenze, anche internazionali - in particolare sull'andatura, osservata attraverso la gait analysis, sulla postura, sulla mobilità articolare e sull'umore, nonostante le notevoli difficoltà a coordinare la ricerca con le necessità del trattamento farmacologico e con i veri reparti interessati alla cura e riabilitazione dei pazienti.

Sono ancora più numerosi gli esperimenti che trattano della riduzione delle cadute, della riduzione dei dolori articolari e reumatici, dell'aumentata capacità di estensione motoria in soggetti anziani e/o sedentari. A riguardo, è stato osservato [F.B.Horak, in "Physical Therapy", 77 (4), apr.1997, pp. 382-384] che il Taijiquan sviluppa un senso interno delle posizioni e dei movimenti del corpo, mentre la maggior parte degli allenamenti computerizzati sono centrati sul *feedback* visivo con lo schermo di un computer. Altri studiosi [S.L.Wolf et alii, in "Physical Therapy", 77(4), 1997, pp. 371-84] rilevano che "molti dei movimenti o passi che i soggetti fanno eseguendo le forme avanzate di Taijiquan sono semplicemente delle cadute abortite. Queste forme avanzate hanno l'obiettivo di destabilizzare l'individuo in un modo controllato, con l'introduzione di nuove strategie di movimento e facilitando il livello di fiducia del praticante. Il punto in discussione non è dunque la stabilità bensì l'apprendimento di strategie per correggere l'instabilità, ovvero ciò che noi definiamo controllo dell'equilibrio".

Di minore entità sono invece le ricerche che riguardano il Qigong ma sono molto



interessanti le conclusioni di almeno tre di esse fondate su un tipo particolare di esercizio, il *Baduanjin* (Otto pezzi di broccato). Sebbene la sua origine – accreditata all'epoca della dinastia Song (X-XII sec. d.C.) – sia maturata in ambiti militari, i criteri della sua esecuzione sono improntati alla fluidità e all'assenza di sforzo, come avviene per tutte le altre tecniche proprie del Qigong e per

lo stesso Taijiquan, il che rende queste discipline veramente alla portata di tutti. Osservando gli effetti della pratica del Baduanjin, sono state condotte due distinte ricerche dal Dipartimento di Scienze della Riabilitazione del Politecnico di Hong Kong tra il 2002 e il 2003. La prima ha coinvolto un gruppo di anziani in depressione affetti da malattie croniche, l'altra un gruppo di

giovani devianti, con miglioramenti degli stati depressivi nel primo caso e una diminuzione della propensione al suicidio nel secondo. Sempre il Baduanjin ha costituito la base sperimentale di un'altra importante ricerca condotta a termine nel 2004 da un'equipe di ricercatori dell'Università di Malaga. L'esperimento ha permesso di accertare l'assestamento dei parametri immunitari (linfociti, eosinofili, monociti, C3) in un gruppo di sedici individui giovani e già in buona salute – comparati con un gruppo di controllo dalle stesse caratteristiche – che hanno praticato l'esercizio con la guida di un istruttore qualificato per un'ora e mezza ogni giorno per un mese.

Si osservi, infine, che tanto il Taijiquan che il Qigong si possono praticare anche senza uscire di casa, senza ausilio né di macchinari o attrezzature particolari né calzature o abbigliamento specifici, sebbene, ovviamente, è necessario un certo tempo di apprendimento con un insegnante competente, preparato anche ad adattare l'esercizio alle condizioni dell'allievo. ■

* Docente in Discipline Orientali dell'Auto-percezione – Università di Cassino; Vice-Presidente Nazionale Area Discipline Orientali Uisp

Omeopatia: EBM e ricerca

Pasquale Delmedico*

Afferma il *FALSO* chi sostiene che l'Omeopatia è priva di adeguata documentazione scientifica e non rientra nei criteri della EBM (Medicina Basata sull'Evidenza).

Diceva il compianto prof. Federico Vecchio, illustre Maestro di Clinica Pediatrica, che la pratica medica si basa su "conoscenza ed esperienza con un pizzico di arte".

A distanza di alcuni lustri, questa affermazione, che poggia su un rapporto medico-paziente sostanzialmente paternalistico e/o autoritario, non sembra in perfetta sintonia con la concezione

attuale, laddove il paziente, anche se fiducioso verso il proprio medico, è diffidente nei riguardi della macchina sanitaria in generale; egli chiede di essere informato delle diverse possibilità terapeutiche per i suoi problemi e sceglie con il medico il percorso che ritiene più adatto alle sue esigenze ed aspettative; i suggerimenti del medico sono filtrati sicuramente dalla sua personale esperienza, secondo scienza e coscienza, ma devono essere aggiornati ed adeguati alle linee-guida e ai lavori scientifici pubblicati su riviste accreditate ed autorevoli; inoltre le prescrizioni off-label, non comprese nella scheda tecnica dei farmaci, devono essere eccezionali, giustificate da solide e documentate esi-

genze e comunque costituiscono un serio problema per il medico in caso di contenzioso giudiziario.

Quindi non c'è molto spazio per quel "pizzico di arte", che la cultura del passato e il vissuto personale del medico, ritenuto sempre e comunque autorevole, consentivano in altri tempi.

Oggi detta legge la medicina basata sull'evidenza, sebbene abbia i suoi detrattori muniti di argomentazioni fondate, tra cui primeggia il sospetto di strumentalizzazione da parte delle multinazionali del farmaco, che finanziano e orientano la ricerca scientifica e quindi le pubblicazioni. Comunque la EBM delimita oggi l'ambito dei comportamenti considerati legittimi, soprattutto

quando sono i mass-media ed i magistrati che parlano di medicina. A questa norma si attiene oggi anche l'Omeopatia che, se è vero che in passato ha raccolto una enorme mole di lavori non rispondenti ai criteri EBM, cosa che peraltro riguarda in parte anche la Medicina Accademica, attualmente viene documentata da numerose pubblicazioni, su riviste ad elevato impact factor, di studi eseguiti su grossi numeri, in doppio cieco, randomizzati, e questo nonostante le difficoltà che la peculiare impostazione metodologica comporta, come la scelta dei farmaci che è fortemente individualizzata; al dicembre

Nel modello di Medicina integrata (1.130 citazioni su PubMed negli ultimi due anni) la medicina non si priverà di farmaci salvavita e di ogni strumento diagnostico e terapeutico frutto del progresso scientifico, ma saprà non ignorare altre tecniche terapeutiche complementari, con il fine ultimo di migliorare le opportunità di cura per i cittadini. Se si considerano le metanalisi più significative (Klineen 1991, Linde 1997, Cucherat 2000, Linde 2000, Jonas 2001, Ernst 2002, Shang 2005) tre su sette sono favorevoli, uno su sette è sfavorevole e tre su sette segnalano una

che cosa spinga taluni, nonostante le evidenze sempre più pressanti, a cercare appigli contro l'Omeopatia; normalmente ci si limita a ignorare ciò che non suscita interesse o che si continua a ritenere trascurabile; perché costoro si accaniscono, prima ancora di cercare di capire? Quali reali interessi essi hanno, oltre la ricerca della Verità? Noi dell'Omeomefar (Associazione di medici e farmacisti Omeopati) continuiamo per la nostra strada, sempre più convinti, sulla base delle nostre esperienze, delle valenze culturali e terapeutiche dell'Omeopatia e della



2011 erano reperibili nelle Banche Dati Internazionali 1250 studi clinici controllati, su patologie nosologicamente definite; tra questi 234 sono stati giudicati, da un qualificato comitato di esperti, rispondenti ai requisiti della EBM; di questi 159 valutano il farmaco omeopatico versus placebo, con risultati positivi in 117 casi (pari al 73,6%), 75 valutano l'omeopatico versus farmaco di riferimento, con risultati di non inferiorità, ossia parità o superiorità in 75 (pari al 100%). Questi dati sono a disposizione di tutti e pubblicati nel volume consultabile on-line nel sito Guna.

metodologia insufficiente per una valutazione conclusiva. Altri Crt pubblicati su riviste prestigiose confermano l'efficacia dell'Omeopatia. Sul modello dell'integrazione si sta dunque sviluppando un atteggiamento che potremmo definire transculturale, se è vero che i sacri testi di medicina ufficiale come l'Harrison di Medicina interna e lo stesso Braunwald di cardiologia, per restare nella stessa disciplina della Consulta, prevedono nelle edizioni recenti un capitolo dedicato alle medicine complementari. A questo punto, per inciso, ci si chiede

Medicina Integrativa in generale, consapevole delle richieste di informazione e formazione che i professionisti della salute, non solo giovani, manifestano con la partecipazione numerosa a convegni, corsi e seminari, come la Scuola di Omeopatia e Fitoterapia di cui a gennaio 2013 avrà inizio la XI edizione.

Per informazioni:
Segreteria (sig.ra Marica) tel. 331 8593239 ore 16,30 - 20,00 dal lunedì al venerdì. ■

* Medico chirurgo ed omeopata.