

**FITNESS**  
2/11/2008

## Over 70, meno cadute con il Tai Chi

Arriva dall'Oriente il segreto per mantenere un solido equilibrio anche in tarda età: diventare abili nel Tai Chi, un'antica ginnastica cinese fatta di una sequenza di movimenti armoniosi, simile a una danza e ideale come tecnica di medicina preventiva. **L'ospedale Sacco di Milano** la propone come **disciplina anti-cadute per gli over 70**. Un rimedio testato dagli esperti della struttura del capoluogo lombardo, che hanno arruolato 111 anziani e li hanno sottoposti a tre mesi di lezioni intensive. Risultato? Migliora l'equilibrio, si riducono i rischi di caduta e cresce la percezione soggettiva dello stato di benessere. Non solo: gli ultrasessantenni che hanno testato questa disciplina erano entusiasti, al punto da chiedere a gran voce il bis di lezioni.



La ricetta importata dal Gigante asiatico è semplice: circolarità dei movimenti, eseguiti con particolare lentezza e armoniosità, coordinazione, controllo della postura. Un mix che «consente il mantenimento di una frequenza cardiaca moderata e un ritmo respiratorio proporzionalmente più lento migliorando la performance cardio-respiratoria», spiega Sergio Bertoncini, fisioterapista responsabile del progetto Tai Chi, in un articolo pubblicato sul periodico interno dell'ospedale milanese, «La voce del Sacco». «I movimenti eseguiti individualmente - prosegue l'esperto - portano a una migliore relazione col proprio corpo, mentre eseguiti in coppia e in gruppo migliorano la gestione dell'equilibrio oltre a favorire la socializzazione». I benefici del Tai Chi vengono esaltati da diversi studi Usa.

E proprio la letteratura internazionale ha convinto l'ospedale Sacco a proporre un progetto (messo a punto dall'Unità operativa di Riabilitazione specialistica, e poi realizzato con la collaborazione dell'associazione L'Airone di Milano e di altri istituti sanitari lombardi) alla direzione Sanità della Regione Lombardia, nell'ambito della sperimentazione sulle medicine complementari.

Da qui è scaturita la prima esperienza che quest'anno sarà replicata. L'accesso ai gruppi di ginnastica, conclude Bertoncini, prevede un test di ingresso condotto dai fisioterapisti, che si occupano anche di valutare le condizioni dei partecipanti in uscita.