

30/05/2011

Salute/Cuore

CARDIOLOGIA

Tai-chi per chi soffre di cuore

Nei pazienti con scompenso migliora l'umore, la qualità della vita e la voglia di fare esercizio fisico



Il tai-chi fa bene al cuore

MILANO - Il tai-chi arriva dall'oriente e si sta diffondendo sempre di più anche nel nostro Paese, rastrellando appassionati di ogni età. Soprattutto perché negli anni si stanno accumulando prove sempre più consistenti circa i suoi benefici: un elenco

lunghissimo di effetti positivi sul benessere e la salute. Ultima in ordine d'arrivo, la capacità del tai-chi di migliorare la vita dei pazienti con insufficienza cardiaca, di cui hanno dato conto gli [Archives of Internal Medicine](#)

STUDIO – La novità arriva da una ricerca condotta al Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston su 100 pazienti con scompenso cardiaco, suddivisi in due gruppi: il primo gruppo è stato sottoposto a lezioni di tai-chi della durata di un'ora, due volte alla settimana per 3 mesi; l'altro gruppo è stato coinvolto in lezioni di educazione alla salute condotte da un'infermiera, anche queste della durata di un'ora ciascuna, ripetute due volte alla settimana per tre mesi. Alla fine del periodo di sperimentazione, i pazienti sono stati valutati attentamente scoprendo che il tai-chi non aveva modificato la capacità di percorrere sei metri in piano (un test utilizzato per stimare la funzionalità del cuore e dell'organismo in generale), né la quantità di ossigeno nel sangue. Però, sottolineano gli autori, la disciplina orientale aveva avuto un grosso impatto sulla qualità della vita dei pazienti, molto migliorata in appena tre mesi; inoltre, chi aveva partecipato alle lezioni riferiva un miglioramento consistente del tono dell'umore e dichiarava di avere una maggior fiducia nelle proprie capacità di svolgere esercizi o attività fisica in generale. Questo si rifletteva in un maggior impegno quotidiano in attività di vario genere: in poche parole, il tai-chi era riuscito a sconfiggere la "pigrizia" che può legittimamente prendere chi spesso si trova in difficoltà dopo ogni minimo movimento e che purtroppo però non fa che peggiorare le condizioni dei malati.

VANTAGGI – **Gloria Yeh**, la responsabile della ricerca, spiega a questo proposito: «In passato i pazienti con scompenso sono sempre stati considerati troppo fragili per qualsiasi tipo di esercizio fisico: fino agli inizi degli anni '90 la prescrizione di astenersi da qualsiasi attività era comune. In realtà oggi sappiamo che non è così e abbiamo deciso di mettere alla prova il tai-chi perché si tratta di un'attività "dolce", un esercizio "meditativo" che non dovrebbe comportare sforzi eccessivi ma al contempo potrebbe essere vantaggioso per impedire la totale immobilità dei pazienti, che innesca un circolo vizioso peggiorando ulteriormente le capacità di movimento». I dati raccolti fanno ben sperare, soprattutto perché «il tai-chi è sicuro e i pazienti lo hanno praticato molto volentieri e con costanza – racconta Yeh –. Se ci fossimo limitati a considerare soltanto la capacità fisica di esercizio non avremmo trovato grossi vantaggi, ma aumentare il benessere dei pazienti non si limita a questo: un miglioramento dell'umore e della qualità della vita, la voglia di impegnarsi in piccole attività motorie ogni giorno sono anch'essi benefici importanti per i malati». Intanto, non mancano altre evidenze sui vantaggi del tai-chi: poco tempo dopo la pubblicazione della ricerca statunitense, il [British Journal of Sports Medicine](#) ha dato alle stampe uno studio che rianalizzando ben 35 ricerche precedenti dimostra come il tai-chi, praticato dagli anziani, possa migliorarne il benessere mentale e soprattutto ridurre il rischio di cadute e fratture. Il motivo di tanti benefici? Secondo i ricercatori è tutto merito della respirazione profonda e delle tecniche di rilassamento associate alla pratica del tai-chi, oltre che dei movimenti lenti e poco faticosi tipici di questa disciplina.