

Riscontri medici dell'effetto del Tai Chi Chuan sulla malattia di Parkinson

di Roberto Benetti

Curiosando in Internet sono rimasto stupito dall'enorme letteratura che in rete si trova digitando "tai chi Parkinson". Si trovano studi scientifici sull'argomento e altri lavori più orientati alla percezione e alla sensazione di benessere.

Dalla quantità e dalla provenienza di queste ricerche, si osserva come il mondo medico a livello internazionale cerchi di dare una spiegazione scientifica all'innegabile condizione di benessere e miglioramento percettivo del proprio stato che la pratica del Tai Chi esercita sui malati di Parkinson.

Cito ad esempio due studi (ma ce ne sarebbero molti altri di simili).

Tai Chi improves balance and mobility in people with Parkinson disease

Il Tai Chi migliora l'equilibrio ed la mobilità nei malati di Parkinson

Madeleine E. Hackney and Gammon M. Earhart

Dipartimento di Neurologia e Neurobiologia, Washington University School of Medicine, St. Louis, MO, U.S.A., 2008

Si tratta di uno studio pilota che esamina gli effetti del Tai Chi sull'equilibrio, il movimento e la mobilità nelle persone affette dal Parkinson. Sono stati selezionati trentatré malati e divisi casualmente in due gruppi: uno che pratica Tai Chi e l'altro di controllo. I risultati hanno evidenziato un miglioramento generale nel gruppo che pratica Tai Chi, dall'analisi di alcuni tests significativi come il Berg Balance Scale, UPDRS (**U**nified **P**arkinson's **D**isease **R**ating **S**cale), Timed Up and Go (test per misurare la mobilità fondamentale), camminata da sei minuti, e camminata all'indietro. Tutti i praticanti Tai Chi hanno migliorato la sensazione globale di benessere. La conclusione dello studio è stata che il Tai Chi è una forma di esercizio appropriato, sicuro ed efficace per coloro che sono affetti dalla malattia di Parkinson a livello medio o moderatamente grave.

Tai Chi Chuan in the Management of Parkinson's Disease and Alzheimer's Disease

Il Tai Chi Chuan per gestire la malattia di Parkinson e d'Alzheimer

Klein P

Hong Y (ed): Tai Chi Chuan. State of the Art in International Research. Med Sport Sci. Basel, Karger, 2008, vol 52, pp 173-181 (DOI: 10.1159/000134298)

In quest'articolo sono fornite alcune raccomandazioni su come insegnare e praticare Tai Chi Chuan adattato per i malati di Parkinson e Alzheimer. Da varie ricerche emerge come la pratica del TCC è ampiamente riconosciuta come attività complementare nei malati di Parkinson, anche se esistono pochi risultati scientifici certi sugli effetti del TCC sul Parkinson.

Impressioni cliniche: la lentezza e la regolarità ritmica degli esercizi basati sull'attività funzionale, la stimolazione interna degli organi, l'atteggiamento flessibile del corpo, gli effetti dell'allenamento sui centri di equilibrio e in generale gli effetti benefici dei movimenti del TCC hanno rilevanza clinica soprattutto per i malati di Parkinson, svolgendo attività di prevenzione delle cadute (riducendo la probabilità di cadute rovinose), riducendo il tremore e controllando l'attività motoria. La raccomandazione sia per i malati di Alzheimer sia soprattutto per i malati di Parkinson in stato medio o avanzato è quella di praticare degli esercizi "strategici" adattati, tratti dai movimenti del Tai Chi Chuan, facendoli diventare parte integrante delle attività quotidiane.

Dopo anni di collaborazione e d'insegnamento, questi studi e gli innumerevoli altri effettuati confermano una valutazione personale sulla pratica del Tai Chi Chuan nei malati di Parkinson: il movimento corporeo consapevole aiuta la mobilità, l'equilibrio, il senso globale di benessere, la chiarezza mentale in coloro che lo praticano siano essi "malati" o "sani". Ogni volta che affronto il gruppo dei praticanti, il lunedì e il giovedì, osservo un lieve ma costante e progressivo miglioramento nell'attività motoria, cognitiva e percettiva nelle persone che mi trovo di fronte. Ma è il tipo di approccio alla disciplina, il metodo seguito, piuttosto della disciplina stessa, ad avere effetto; e chiaramente ... il fattore umano.

Bibliografia: ricerca su Internet con parola chiave: "Tai chi Parkinson"