



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.789

Pagina 1/2

Qi Gong e Tai chi contro il dolore da fibromialgia

mariagrazia, martedì 30 aprile 2013 - 21:35:15

Un dolore persistente e debilitante che spinge all'abuso di farmaci. Due antiche arti del movimento possono venire in aiuto.

Le nuove prove su un giornale specialistico di terapia del dolore (Journal of Pain Research). I farmaci hanno un effetto limitato sul dolore e gli altri sintomi della fibromialgia: perciò è importante trovare strategie efficaci e sicure da inserire negli schemi di trattamento di questi pazienti.

La nuova analisi è andata ad elaborare i dati degli studi clinici che si sono occupati di terapie complementari nella fibromialgia. Risultato: i metodi più efficaci sono il Qi Gong e il Tai chi. La maggior parte degli studi dimostra che il movimento meditativo, come lo chiamano gli autori, ottiene un effetto anti-dolorifico di entità media o elevata. Non sono emersi effetti collaterali di nessun tipo.

I farmaci, viceversa, riducono il dolore e i deficit funzionali rispettivamente di circa il 30 e il 20%, ma sono gravati da problemi, soprattutto se l'impiego è cronico. Parliamo di nausea, gonfiore, tachicardia e aumento del peso corporeo. È importante quindi poter accostare ai farmaci un trattamento che apporti benefici senza aggravare gli effetti collaterali.

Ma non si tratta solo del dolore:

I dati suggeriscono miglioramenti anche sugli altri problemi che caratterizzano la fibromialgia, in particolare i disturbi del sonno, la depressione, la fatica cronica. In genere si nota un effetto positivo sulla qualità di vita.

La fibromialgia coinvolge tutto il corpo e anche la mente. Nei casi più gravi le abilità fisiche, il solo fatto di doversi muovere, si deteriorano precocemente: a volte a 40 anni le capacità di movimento sono quelle di un settantenne. In più ci sono le comorbidità, cioè le malattie che si accompagnano sovente alla fibromialgia: intestino irritabile, vescica irritabile, mal di testa, dolore pelvico.

La terapia è multimodale. Oltre ai farmaci si ricorre a terapie fisiche, spesso rivolte a rilassare i muscoli, e sono state segnalate alcune scelte fitoterapiche e alimentari. Anche la dieta può avere un ruolo nel ridurre i sintomi: sono da preferire i cibi a basso contenuto di grassi, cereali integrali, frutta e verdura di stagione. Tagliare gli zuccheri.

E non fermarsi: è fondamentale cercare di muoversi per quanto possibile.

Non si tratta di una malattia rara, anche se ancora molti pazienti sfuggono alla diagnosi. Non esistono dati italiani ufficiali ma si stima che nel nostro paese circa 3-4 milioni di persone siano affetti da forme di fibromialgia di varia entità.

Lo studio dell'università dell'Oregon, a Portland:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3616139/>



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.789

Pagina 2/2

[Fonte](#)