



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.717](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.717)

Pagina 1/1

---

### **Tai Chi per il benessere psicofisico, in particolare degli anziani**

mariagrazia, mercoledì 16 maggio 2012 - 18:33:00

L'antica arte cinese aiuta a mantenere in salute il corpo e la mente

Un team di ricercatori britannici e coreani ha condotto uno studio revisionale per valutare se, e come, la pratica del Tai Chi possa essere davvero d'aiuto nel promuovere la salute fisica e psichica, in particolare degli anziani.

I risultati di questo studio sono stati pubblicati sul British Journal of Sports Medicine della British Medical Association (BMA), e riportano la valutazione da parte dei ricercatori dell'analisi di 35 database in lingua cinese, coreana e inglese, riguardanti il Tai Chi.

Il dottor Myeong Soo Lee del Korea Institute of Oriental Medicine (Corea del Sud) e Edzard Ernst dell'University of Exeter (UK), hanno voluto indagare poiché ritenevano che non vi fossero prove convincenti che la pratica del Tai Chi tra gli anziani promuovesse il senso di equilibrio e potenziasse il benessere psicologico. Tuttavia, ammettono i ricercatori, lo sport sembra essere inefficace nel trattamento dei sintomi del cancro e l'artrite reumatoide.

L'antica arte marziale, invece, grazie ai movimenti lenti e costanti che la caratterizzano avrebbe un effetto benefico sull'equilibrio e, potrebbe «aiutare a portare benefici generali nel miglioramento dell'equilibrio e nella prevenzione quindi dalle cadute negli anziani», scrivono i ricercatori.

Altre prove sull'efficacia del Tai Chi nel controllo della pressione arteriosa elevata, nel migliorare i sintomi del diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, la forza muscolare, osteoporosi e altre condizioni sembrano invece essere contraddittorie. Questo, spiegano i ricercatori, è tuttavia imputabile al fatto che molti degli studi analizzati erano stati mal progettati e ad alto rischio di bias. Per esempio, erano stati condotti su un numero esiguo di partecipanti o mancava un adeguato gruppo di controllo, atto a garantire un confronto equo.

Per quanto riguarda invece l'effetto sul benessere generale e sulla psiche, pare che le prove siano più degne di considerazione. Il Tai Chi, quindi, potrebbe davvero essere d'aiuto nel promuovere la salute e il benessere psicofisico degli anziani.

[Im&sdp]

[Fonte](#)