

L'indagine scientifica

Tai Chi, la ginnastica che fa bene al cuore

Effetti positivi per la pressione arteriosa grazie alla serie di movimenti lenti e misurati

FEDERICO MERETA

MUOVERSI regolarmente aiuta cuore e vasi sanguigni. Ma quale attività fisica può essere indicata, soprattutto quando l'età avanza e gli sforzi pesano? Una risposta può venire dalla cultura cinese. Secondo una ricerca apparsa sul *Journal of American Heart Association*, la rivista ufficiale dei cardiologi americani, bisognerebbe puntare sul Tai Chi, antica arte marziale cinese.

Stando allo studio, infatti, questa ginnastica lenta e misurata avrebbe un effetto benefico per il cuore. L'indagine scientifica ha preso in esame circa 35 rilevazioni pubblicate su riviste che hanno interessato oltre 2.200 persone. I movimenti "su misura" porterebbero a una serie di vantaggi per cuore e arterie: consentono di controllare meglio la pressione arteriosa e aiutano a mantenere sotto controllo anche i livelli dei grassi nel sangue, in particolare il colesterolo che si accumula all'interno dei vasi (Ldl). Anche per chi soffre di artrosi gli esercizi lenti, uniformi e senza interruzioni (a volte si possono fare anche in coppia), possono ri-

vetarsi una manna.

A dirlo è una ricerca coordinata da Chenchen Wang, direttore dell'area reumatologica del Center for Complementary and Integrative Medicine al Tufts Medical Center di Boston, apparsa su *Annals of Internal Medicine*. L'indagine ha preso in esame 200 persone con artrosi alle ginocchia presente da otto anni. I partecipanti sono stati divisi in due gruppi: in uno si facevano le tradizionali sedute in ospedale due volte a settimana, nell'altro lezioni di Tai Chi con la stessa cadenza. Dopo circa tre mesi i progressi nella lotta all'artrosi sono stati simili, con un vantaggio in termini di umore per chi faceva Tai Chi.

«Il Tai Chi Chuan è espressione di una filosofia complessa e articolata: discende dal Taoismo» spiega Roberto Caretti, maestro di Tai Chi a Genova e docente di Educazione fisica all'Istituto Leonardo da Vinci «Tai Chi, spesso si usa questa abbreviazione, indica l'armonia degli opposti, Chuan significa pugilato, quindi, per estensione, arte marziale finalizzata alla ricerca dell'armonia. L'esercizio fondamentale del Tai Chi Chuan si chiama "forma" e consiste nell'esecuzione armoniosa di una sequenza preordinata di movimenti

che simulano, appunto, una "forma"

di combattimento, detta anche Lotta con le Ombre».

Mentre Genova si appresta a diventare "capitale" di questa disciplina (il 24-25-26 marzo è previsto un seminario alla presenza di Zhou Zhong Fu, capo scuola della Wu di Shanghai), è importante conoscere i vantaggi di questa disciplina.

Da tempo si sa ad esempio che lo svolgimento regolare degli esercizi porta a un miglioramento dell'equilibrio e della postura con una riduzione significativa delle cadute: questi effetti si osservano sia nella persona perfettamente sana sia in chi è a maggior rischio di fratture, come ad esempio chi soffre di malattia di Parkinson.

Inoltre esistono studi recenti che mostrano come lavorare in gruppo, per gli anziani, significa migliorare l'umore e le capacità cognitive, oltre a migliorare le prestazioni del cuore (può aiutare a ridurre la pressione) e dell'apparato respiratorio (il respiro si fa più lento e misurato). «Non bisogna però pensare che gli esercizi siano destinati solamente a chi è avanti con gli anni, visto che il Tai Chi Chuan può rappresentare una valida strategia per contrastare molte condizioni della vita di ogni giorno, come lo stress cronico» precisa Caretti «Permette infatti sia di elevare la soglia di stimolazione, riducendo la risposta ai fat-

tori stressanti e quindi rilassando, sia di scaricare le sostanze prodotte a seguito di fattori stressanti, svolgendo la pratica nel suo aspetto marziale. A differenza di molte altre discipline, poi, non richiede uno sforzo fisico intenso. Quindi, invece di disperdere energia, si riesce ad aumentarla e soprattutto a riequilibrarla, per cui questa pratica può essere adatta a tutti, uomini, donne, giovani e anziani».

Dall'antica medicina cinese, che spesso propone di integrare il Tai Chi, anche senza il combattimento, con strategie come l'agopuntura o la moxibustione, arriva quindi un consiglio: non conta quanto è intenso lo sforzo, ma come impariamo a muovere il nostro corpo.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

TERZA ETÀ

Gli esercizi sono consigliati anche per l'artrosi, in particolare agli anziani

Per saperne di più

Nel Tai Chi Chuan la capacità di indirizzare l'energia interna si articola in tre fasi:

1

Acquisizione della padronanza del proprio corpo attraverso i principi di alternanza di tensione e distensione muscolare durante l'esecuzione **coordinata dei movimenti della forma**

2

L'azione di **ciascun movimento viene integrata con l'azione del dan tian**, un'importante **zona energetica dove, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, si accumula l'energia interna: il Chi**

3

Inizia la fase della coordinazione volontaria di ogni movimento, che deve avvenire **attraverso la mente nella fusione tra mente e corpo**. Si sviluppa un'azione globale che guida **il Chi dove "serve"**

Come si fa

Il Tai Chi Chuan **si basa su esercizi di moderata intensità** e si sviluppa attraverso movimenti delicati che interessano l'intero corpo **in modo continuo, lento, fluido e ritmico**

Gli spostamenti **avvengono portando l'attenzione al proprio baricentro fisico** nella stazione eretta: per questo si può avere un significativo miglioramento dell'equilibrio e della stabilità

I movimenti **richiedono continue rotazioni del corpo e del tronco**, flessioni ed estensioni degli arti inferiori, allineamenti posturali e coordinazione degli arti superiori

Con gli esercizi **si aiuta lo sviluppo consapevole degli spostamenti del baricentro fisico**, ottenendo **un miglior sostegno per la schiena e della colonna vertebrale**



Indagine scientifica
Tai Chi, la ginnastica che fa bene al cuore
Effetti positivi del Tai Chi sulla pressione arteriosa e sulla frequenza cardiaca. I benefici del Tai Chi per il sistema circolatorio.

COME MANTENERE IN SALUTE LA TIRROIDE: UN'OPPORTUNITÀ
La tiroide è una ghiandola endocrina che produce ormoni che regolano il metabolismo. I sintomi della disfunzione tiroidea sono spesso asintomatici e possono essere diagnosticati solo attraverso esami di laboratorio.

IL SECOLO XIX