

Niente cadute col Tai Ji Quan

Le cadute e le conseguenti lesioni sono probabilmente i problemi medici più comuni in cui incorrono gli anziani. Statistiche pubblicate negli Stati Uniti riportano che il 30% degli anziani ultrasessantacinquenni ogni anno subiscono una brutta caduta. La percentuale sale al 50% negli anziani ospiti di strutture di lunga degenza ed ospizi. Il 10% di queste cadute ha come conseguenza una frattura. I fattori di rischio sono molti e vanno dalle alterazioni di postura allo scarso equilibrio, dalla ridotta forza muscolare ai cambiamenti d'andatura legati al progredire dell'età. In certi casi addirittura la paura di cadere "paralizza" gli anziani ed essi, nel timore, diventano fisicamente inattivi. Il regolare esercizio fisico, invece, può aiutare a riprendere la fiducia in se stessi e a condurre un tipo di vita più produttivo.

Ma quale esercizio fisico? Una ricerca sudcoreana ha evidenziato che il Tai Ji Quan, antica arte marziale cinese che consiste in una serie di movimenti gentili, lenti e continui, potrebbe essere la risposta ideale. Del resto, l'attenzione dei servizi sanitari per questo genere di discipline è in costante crescita, e in Europa gli inglesi sembrano particolarmente sensibili al problema, visto che il servizio sanitario britannico ha deciso di sostenere il costo di lezioni della ginnastica orientale per gli anziani che hanno sofferto fratture dell'anca.

Il Tai Ji Quan funziona

Una premessa è indispensabile. Non si tratta del primo studio in assoluto a sostenere questa teoria. Dati disponibili meno recenti hanno evidenziato come la pratica regolare del Tai Ji Quan migliori o conservi l'equilibrio, la stabilità di postura e la flessibilità, con una conseguente riduzione delle cadute negli anziani. Non solo. Uno studio dei benefici di questa disciplina sulla perdita ossea delle donne cinesi in età postmenopausale indica che la pratica abituale dell'arte marziale cinese può ritardare il tasso della perdita ossea e migliorare la forza muscolare e la flessibilità del corpo. Le referenze, perciò, sono già ottime. Lo studio sudcoreano, pubblicato dal *Journal of Advanced Nursing*, ha preso in considerazione un gruppo di 59 anziani (età media 78 anni) soggetti a cadute ricoverati in un ospizio. Gli anziani furono divisi in due gruppi: 29 seguirono un corso di Tai Ji Quan di 12 settimane, per tre volte a settimana, gli altri 30 svolsero normale attività fisica. Gli anziani monitorati, poi, furono sottoposti a una serie di accurati test clinici e fisici all'inizio e alla fine dello studio. Ebbene, le condizioni fisiche dei 29 anziani che avevano praticato il Tai Ji Quan risultavano nettamente migliorate, con un rafforzamento di ginocchia e caviglie, un miglioramento della mobilità e della flessibilità e un aumento dell'equilibrio. Un esempio può rendere l'idea. Dopo le 12 settimane di esercizi il tempo impiegato a percorrere una distanza di 6 metri era diminuito del 25%, mentre nel gruppo di controllo era aumentata del 14%. In più gli episodi di cadute diminuirono al 31%, mentre nel gruppo di controllo si assestarono intorno al 60%. Si attendono ulteriori studi, ma l'antica disciplina cinese sembrerebbe funzionare.

P. Angelo Matteucci

Fonte

Hyun Choi J et al. Effects of Sun-style Tai Chi exercise on physical fitness and fall prevention in fall-prone older adults. Journal of Advanced Nursing, 51, 2; 107-201