La pratica del Qi-gong riduce negli anziani la secrezione di cortisolo basale ed indotto da stress

Lucio Sotte*

Segnalo questo articolo comparso sullo European Journal of Integrative Medicine (di cui è riportato qui sotto il frontespizio). Riporta i dati di uno studio formulato su un'esperienza sul qi gong da me condotta a Civitanova Marche (la cittadina in cui vivo) su un numeroso gruppo di anziani nei Corsi di Ginnastica Medica Cinese organizzati dall'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Civitanova Marche in primavera ed autunno per 18 anni, dal 1998 ad oggi.

Si tratta di un'esperienza molto interessante anche perché si è protratta per quasi due decenni con migliaia di partecipanti (ogni anno oltre 200 partecipanti in primavera ed autunno in due palestre messe a disposizione dal Comune per 18 anni consecutivi).

I partecipanti ai corsi hanno fin dall'inizio di questa esperienza raccontato che la pratica del qi gong determinava un grande senso di benessere soggettivo associato a riduzione dei dolori reumatici ed articolari, a miglioramento della digestione ed evacuazione, al miglioramento del sonno e della sensazione di stanchezza. Nel corso dei quasi due decenni di questa esperienza abbiamo testato varie volte con dei questionari di autovalutazione lo stato di salute dei partecipanti prima e dopo i tre mesi di pratica del qi gong ottenendo sempre dei risultati molto interessanti che hanno evidenziato un miglioramento di tutti i parametri esaminati ed in particolare dei dolori reumatici ed articolari.

Questo argomento è stato occasione di verifica e di messa a punto di numerosi lavori di tesi per diplomi di tecnico di riabilitazione e per quelli di massaggio cinese.

La diffusione dei brillanti risultati così ottenuti ha creato le condizioni perché si potesse effettuare uno studio articolato in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona, il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università Politecnica delle Marche di Ancona ed il Dipartimento di Terra, Vita e Scienze Ambientali dell'Università Carlo Bo di Urbino.

Qui di seguito trovate l'abstract dell'articolo che è disponibile on line su www.sciencedirect.com con il titolo "Qi-gong training reduces basal and stress-elicited cortisol secretion inhealthy older adults".

Elisa Ponzio a, Lucio Sotte b, Marcello M. D'Errico a, Stefano Berti c, Pamela Barbadoro a,Emilia Prospero a, Andrea Minelli d

a Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona-Italia

b Dipartimento di Farmacologia Cinese, Scuola di Agopuntura AMAB, Bologna, Italia

c Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona, Italia

d Dipartimento di Terra, Vita e Scienze Ambientali dell'Università Carlo Bo di Urbino, Italia

Abstract

Introduzione: è riportato che il Qi-gong, una pratica mente-corpo che combina meditazione, esercizio fisico e controllo del respiro, determina un miglioramento dello stato di benessere e delle funzioni fisiche dell'adulto e dell'anziano. Tuttavia sono da verificare gli effetti della pratica del Qi-gong sull'attività dell'asse ipotalamo-pituitario-surrenale HPA e sulla reazione allo stress in adulti ed anziani. È stato condotto uno studio non controllato prima e dopo la pratica del Qi-gong per verificare i possibili benefici di un training durato 12 settimane attraverso la somministrazione di un questionario di autovalutazione ed il controllo della secrezione di cortisolo basale e dopo stimolazione.

Metodi: Prima (T0) e dopo (Tf) un training di qigong, i partecipanti (n=28) uomini e donne, di età media di 65 anni (sono esclusi fumatori, obesi, persone affette da patologie croniche e patologie orali e soggetti con eventi stressanti maggiori nell'anamnesi recente) hanno risposto al questionario PSS-10. Dei saggi di saliva sono stati raccolti in vari momenti della giornata e durante un evento stressante mentale.

Risultati: la pratica del qi gong ha ridotto il livello di cortisolo basale durante il giorno, soprattutto al mattino. Nei soggetti che sono stati sottoposti ad eventi stressanti a T0 (n=16, l'incremento dal livello basale al picco inferiore a 1,5 nmol/l), la risposta del cortisolo allo sforzo cognitivo è stata marcatamente ridotta dopo il training, accompagnata da un decremento del PPS-10 score.

Conclusioni: la pratica del qi gong negli anziani sembra migliorare l'attività dell'asse ipofisi, pineale, surrenale HPA, ridurre i livelli giornalieri del cortisolo ed attenuare la risposta cortisolica allo stress mentale. Il miglioramento del profilo basale e dell'attività dopo stimolo HPA può riflettere un miglior adattamento allo stress e un miglioramento della situazione di invecchiamento. Questo studio incoraggia a proseguire i programmi di Qi-gong per nnziani.