

Il cuore in MTC

Michela Tresoldi*

Puoi scaricare [qui](#) il PDF dell'articolo

Per la Medicina Tradizionale Cinese la salute è la capacità dell'organismo di rispondere in maniera appropriata ad un'ampia varietà di attacchi, sia interni che esterni, in modo da conservare un'armonia dinamica degli elementi che compongono la vita e si adopera per ristabilire questa armonia quando subentra la malattia a disturbare/rompere l'equilibrio.

La medicina occidentale, tradizionalmente proiettata solo sulla cura della malattia, ha avviato numerose ricerche per cercare di comprendere meglio come il nostro comportamento può avere ripercussioni anche sulle manifestazioni cliniche della malattia, visto che i ritmi frenetici di vita attuali hanno portato ad un incremento esponenziale di patologie definite "psico-somatiche".

Questa esposizione ha come fine la ricerca di un punto in comune tra le due "medicine" così da poter arricchire il bagaglio culturale di una medicina fondata principalmente su immagini radiologiche e test diagnostici con quelli che sono i capisaldi di una medicina millenaria in cui nessuna importanza era data al singolo organo, ma soltanto l'armonico funzionamento delle parti concorreva a stabilire la salute. L'integrazione tra le due medicine, ritenute così distanti, in realtà non è così lontana come sembra, basta cercare di tradurre le specifiche definizioni date da ognuna in un linguaggio comprensibile a entrambe.

La medicina tradizionale cinese afferma che la vita è possibile grazie al fluire ordinato dei soffi, e quest'ultimo viene mantenuto con movimenti del corpo ben regolati, con

un'alimentazione sana e regolare, e con il dominio delle emozioni. Fare diagnosi è determinare come si presenta lo squilibrio dei soffi e risalire alla sua origine. Trattare è applicare le tecniche appropriate per rettificare. Rettificando i soffi, che sempre precedono la forma, suggeriamo una rettificazione nell'intimo del paziente che il paziente realizzerà da sé. È sempre dall'interno, dal cuore dell'individuo, che viene la rettificazione.

Vi sono patologie dovute a debolezza costituzionale, altre dovute al realizzarsi di circostanze indipendenti dal comportamento personale (ad esempio fa freddo e non si ha nulla per coprirsi), altre ancora hanno origine da elementi di disequilibrio che perdurano nel tempo, ma le malattie dipendono soprattutto dal fatto che l'uomo non è in armonia con se stesso. Da qui l'importanza di restare in armonia con tutti i soffi che cambiano in continuazione, di reagire in modo equilibrato a ciò che si presenta: freddo o calore, lutto o felicità, circostanze piacevoli o dolorose.

Nel pensiero cinese la vita dell'uomo si svolge tra Cielo e Terra. Il Cielo, che ha l'iniziativa di dare la vita, penetra la Terra, i cui soffi si concentrano per costruire le forme corporee, ciascuna secondo la propria specie. Il Cielo e la Terra si incontrano, il loro punto di incontro è il Cuore. Il Cuore svolge un ruolo fondamentale nella MTC in quanto sede dello Shen. *“Il Cuore ha la carica di Signore e di Maestro; da lui emana lo splendore degli Shen. Quando il Signore diffonde la sua luce, i sudditi sono tranquilli, ma se non diffonde la sua luce, i suoi ministri sono in pericolo”.* (SuWen cap. 8).

Il Cuore regge il sangue che costituisce la base materiale dello Shen. Il sangue è l'ambiente nel quale gli Shen trovano il giusto equilibrio, gli Shen amano per la loro natura diffondersi e il Cuore garantisce con il Sangue la loro pacata diffusione così essi sono nel corpo ovunque. A partire dal Cuore e trasportati dal sangue, gli Spiriti sono dappertutto e si diffondono in tutte le parti del corpo, negli organi e nei

visceri e in tutti i meridiani.

Il Cuore, per accogliere gli Shen, deve essere vuoto. Il termine "vuoto" ha un particolare significato per la tradizione taoista. Il Dao De Jing esprime bene l'importanza del vuoto nel capitolo XI: *"trenta raggi si uniscono in un mazzo unico, questo vuoto del carro ne permette l'uso; con una zolla di argilla si modella il vaso, questo vuoto del vaso ne permette l'uso; si fanno porte e finestre in una stanza, questo vuoto nella stanza ne permette l'uso."* Il Cuore, per poter accogliere lo Shen, non deve essere ingombrato da ansia, agitazione, preoccupazione, ossessione, solo un Cuore in pace, ossia vuoto, potrà accogliere gli spiriti.

Le nostre capacità di conoscere, pensare e percepire dipendono dal nostro Cuore, se il Cuore è preso da un sentimento o da un desiderio, non solo perturberà i movimenti dei soffi, ma altererà anche la nostra capacità di percepire, conoscere, giudicare e reagire in modo appropriato. Se l'emozione è violenta, riconosciamo facilmente che il nostro spirito è turbato, ma se si tratta di un pregiudizio, di un'avversione, di una cosa che si è costruita poco per volta, il pericolo è ancora più serio perché perdiamo la capacità di riconoscere che "siamo fuori di noi".

"In caso di prostrazione e di ansia il sistema (di connessione) del Cuore si contrae; una volta contratto, il percorso dei soffi è disturbato; essendo disturbato non c'è più scorrimento facile". Lingshu cap. 28

Il Cuore non ci è semplicemente dato per permettere la nascita dei pensieri, esso è ciò che permette all'uomo di dilatarsi secondo le dimensioni del Cielo, nessun pensiero deve occuparlo sconsideratamente, nessuna preoccupazione deve intrattenerlo e rimpicciolirlo.

L'insufficienza degli Spiriti del Cuore causa agitazione, apprensione, ansietà, mancanza di discernimento, ma anche

turbe del sonno, insonnia, incubi. La mancanza di espressione degli Spiriti si traduce allora in panico, confusione e stordimento. Il vuoto del sangue del Cuore può provocare mancamenti, vertigini, e disturbi della visione, palpitazioni con una sensazione di malessere e di calore.

Tutte le emozioni sono dei soffi, avvengono nell'uomo, ma è compito dell'uomo non esagerarle o farle durare più del dovuto perché un'emozione perturba gli scambi corretti di tutti i soffi. Non si può vivere senza emozioni ma le emozioni esagerate turbano il nostro essere nell'intimo. Solo la tranquillità permette di mantenere i soffi corretti. Le conseguenze di emozioni esagerate possono essere sia di ordine somatico che psichico, ma mentre il danno che proviene dai fattori esterni riguarda principalmente il corpo e colpisce dapprima gli strati più esterni, i fattori interni hanno la possibilità di colpire direttamente gli zang-fu.

Ling-shu capitolo 6: *"vento e freddo (fattori climatici) colpiscono la forma; pensiero, paura e collera (tutte le emozioni) colpiscono il Qi".*

Ling-shu capitolo 66: *"se allegria e collera non sono regolate, allora colpiscono gli organi, quando gli organi sono colpiti, la malattia si origina nello yin".*

Tutte le emozioni, ancor prima di interessare l'organo con cui hanno maggior affinità, colpiscono il Cuore che è la sede degli Shen.

Fei Bo Xiong (1800-1879) disse: *le sette emozioni danneggiano i cinque organi Yin selettivamente, ma tutte colpiscono il Cuore. La gioia danneggia il Cuore... La collera danneggia il Fegato, il Fegato non è in grado di riconoscere la collera, ma il Cuore sì, perciò essa colpisce entrambi Fegato e Cuore. La preoccupazione danneggia i Polmoni, i Polmoni non sono in grado di riconoscerla, ma il Cuore sì, perciò essa colpisce sia i Polmoni che il Cuore. Il rimuginare danneggia la Milza,*

la Milza non è in grado di riconoscerla, ma il Cuore sì, quindi essa colpisce sia la Milza che il Cuore". Yu Chang nel "Yi Men Fa Lu" (1658) afferma: "la preoccupazione agita il Cuore e ha ripercussioni sui Polmoni, il rimuginare agita il Cuore e ha ripercussioni sulla Milza, la collera agita il Cuore e ha ripercussioni sul Fegato, la paura agita il Cuore, e ha ripercussioni sui Reni. Quindi tutte e cinque le emozioni colpiscono il Cuore (inclusa la gioia)".

Gli ideogrammi cinesi confermano chiaramente l'idea che tutte le emozioni colpiscono il Cuore, poiché i caratteri di tutte e sette le emozioni sono basati sul radicale "Cuore". Il Cuore è l'unità che fonda il nostro essere. Gli Spiriti che abitano il Cuore si manifestano in ognuno dei cinque organi come il suo movimento naturale e assumono un nome particolare in ciascuno.

L'arte del Cuore non è dominarsi, opponendosi con forza alle emozioni e ai desideri, ma piuttosto vuotare il proprio Cuore ogni giorno, agendo in modo tale che le disposizioni interiori fluiscano sempre più secondo il modello dell'ordine naturale.

Se una persona regola il soffio, calma il mentale, diminuisce i desideri, equilibra le emozioni, sta attento ai sapori, conduce i soffi in mille modi (respirazione, esercizi fisici, meditazione), accresce la presenza degli Spiriti e questi Spiriti (Shen) lo mantengono nel movimento della vita. Il Cuore, in quanto sede degli Shen, è sede della coscienza del soggetto, quando viene meno questa coscienza l'uomo è confuso e perde il senso della propria vita.

"Il Cuore è collegato alle circolazioni vitali, il suo splendore si riflette nell'incarnato del viso". Suwen cap 10. Quando il Cuore è ammalato, la lingua si arrotola e si accartoccia e gli zigomi diventano rossi.

Per la medicina cinese la psicologia è l'arte di restare in armonia con tutti i soffi che cambiano in continuazione, di reagire in modo equilibrato a tutto ciò che si presenta:

freddo e calore, lutto e felicità, circostanze piacevoli o dolorose. Questo richiede la pace interiore.

“Quando la mente è in uno stato di forte eccitazione, ci aspettiamo che abbia un’influenza immediata sul cuore; e questo è universalmente riconosciuto... Quando il cuore viene interessato da questa eccitazione provoca una serie di reazioni a livello cerebrale e, ancora, lo stato del cervello influisce, a sua volta, sul cuore attraverso il nervo pneumo-gastrico; cosicché, in caso di qualsiasi tipo di eccitazione si attiva un meccanismo azione-reazione tra questi due organi più importanti del corpo.” Darwin-1872

“Nell’uomo il cuore non è solo l’organo principale per la circolazione sanguigna, ma è anche un centro influenzato da tutti gli apporti sensoriali che possono essere trasmessi dalla periferia attraverso il midollo spinale, dagli organi attraverso il sistema nervoso simpatico, o dallo stesso sistema nervoso centrale. Infatti gli stimoli sensoriali che arrivano dal cervello esercitano il loro effetto più forte sul cuore.” Claude Bernard -1865

Le ricerche nel campo della neuropsicobiologia hanno permesso di elaborare diverse teorie che portassero a legare le modalità di reazione ai diversi stimoli ambientali alla espressione di alcune variabili fisiche tra le quali, la più facile da valutare, è la variabilità della frequenza cardiaca.

Tra le teorie esistenti andiamo ad analizzare la teoria polivagale di Porges e il modello di Integrazione Neuroviscerale di Thayer e Lane.

La teoria polivagale sostiene che il controllo neurale del cuore è connesso, da un punto di vista neuroanatomico, al controllo neurale dei muscoli del volto e della testa e lega l'evoluzione della regolazione neuronale del cuore all'esperienza affettiva, all'espressione emotiva, alle espressioni facciali, alla comunicazione vocale e al comportamento sociale. Thayer e Lane nel 2000 proposero il modello di Integrazione Neuroviscerale, secondo il quale le capacità di adattamento alle modificazioni ambientali sono influenzate da diversi aspetti: fisiologici, comportamentali, affettivi, cognitivi, sociali e ambientali. Si ipotizza la presenza di un nucleo di strutture neurali in grado di integrare i segnali provenienti dall'esterno e dall'interno del corpo così da preparare l'organismo a fornire una corretta risposta alle modificazioni ambientali. Un sistema bilanciato è un sistema sano, in grado di rispondere a sollecitazioni ambientali e fisiche. Un sistema bloccato in uno specifico schema è un sistema disregolato.

In entrambe le teorie si afferma che **un cuore sano presenta una buona variabilità nella frequenza cardiaca**, un cuore malato non mostra variabilità.

Se il cuore batte regolare come il martellare del picchio o come le gocce di pioggia che cadono dal tetto, il paziente morirà entro quattro giorni....Shu He Wang (265-317 dC).

Diversi sono i metodi di valutazione della variabilità della frequenza cardiaca, di seguito presentiamo l'aritmia seno respiratoria e la variabilità cardiaca.

ARITMIA SENO RESPIRATORIA (ASR)

L'impatto funzionale del vago dei mammiferi sul cuore produce un pattern di frequenze cardiache conosciuto come aritmia seno-respiratoria, caratterizzata da un processo ritmico di aumento e diminuzione della frequenza cardiaca in sintonia con

il ritmo respiratorio spontaneo. L'aumento del battito cardiaco è associato con le fasi di inspirazione nel momento in cui i meccanismi respiratori del tronco encefalico attenuano l'azione degli efferenti vagali sul cuore. La diminuzione dei battiti invece è associata con le fasi di espirazione, quando si ripristina l'influenza degli efferenti vagali sul cuore.

L'ampiezza dell'aritmia seno-respiratoria (ASR) fornisce un indice validato e facilmente ottenibile del tono del Sistema Nervoso Parasimpatico attraverso il vago cardiaco. I cambiamenti di ampiezza di ASR in risposta a sollecitazioni sensoriali cognitive e viscerali rappresentano un "comando centrale" che regola gli efferenti vagali che si originano nella parte destra del nucleo ambiguo e che terminano nel cuore, palato molle, faringe, laringe, bronchi ed esofago. Questi cambiamenti operati dal nucleo ambiguo sostengono il movimento, l'espressione delle emozioni e la comunicazione attraverso un controllo del metabolismo (cambiamenti del battito cardiaco) e degli organi coinvolti nella produzione delle vocalizzazioni. In mancanza di sollecitazioni ambientali il Sistema Nervoso Autonomo risponde ai bisogni dei visceri interni attraverso il vago, per favorire la crescita e il recupero di risorse.

Nel caso di sollecitazioni ambientali, i processi di omeostasi sono compromessi e il Sistema Nervoso Autonomo favorisce un aumento dell'attività metabolica per rispondere in modo adeguato a esse attraverso il ritiro del vago e l'attivazione del simpatico per promuovere i comportamenti di attacco e fuga. Quanto più è ampia la variabilità fisiologica ritmica organizzata, tanto maggiore è la potenzialità di risposta o il repertorio di comportamenti messi in atto per rispondere in maniera adeguata alle sollecitazioni ambientali. Le persone con una variabilità fisiologica attenuata presentano una mancanza di flessibilità fisiologica e comportamentale di fronte alle richieste dell'ambiente. Gli individui con una ASR

più ampia mostrano risposte autonome più affidabili, in questi il sistema nervoso autonomo riesce a reagire e a ritornare più velocemente all'omeostasi.

Nonostante il vago sia bilaterale, la diramazione destra del nucleo ambiguo rappresenta la determinante principale della ARS.

VARIABILITA' DELLA FREQUENZA CARDIACA (heart rate variability HRV)

La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è definita come la variazione battito-battito sia nella frequenza cardiaca che nella durata dell'intervallo R-R ed è un importante indice di rischio. Una ridotta HRV è associata ad una prognosi peggiore in diverse situazioni cliniche, viceversa una buona HRV è spesso indice di benessere. Le fluttuazioni temporali della frequenza cardiaca sono in buona parte sincrone con gli atti respiratori, per questo si parla di aritmia seno respiratoria (ARS), cioè aumento della frequenza cardiaca, con riduzione dell'intervallo R-R, durante l'inspirazione e diminuzione della frequenza cardiaca, con allungamento dell'intervallo R-R, durante l'espirazione.

L'esatto contributo della parte simpatica (responsabile dell'aumento di frequenza cardiaca) e di quella parasimpatica (responsabile della diminuzione di frequenza) nella determinazione della variabilità della frequenza cardiaca è tutt'ora controverso e rimane oggetto di studio.

Quando entrambe le fibre cardiache parasimpatiche e simpatiche sono bloccate da un punto di vista farmacologico (somministrando ad esempio atropina e propanololo), la frequenza cardiaca intrinseca è maggiore della normale frequenza cardiaca a riposo. Questo riscontro fa supporre che il cuore sia di base controllato dalle vie parasimpatiche inibitorie. La dominanza del sistema parasimpatico favorisce i

processi di conservazione dell'energia. Un altro dato a favore della dominanza parasimpatica sul cuore è dato dal fatto che il fenomeno della variabilità battito-battito è un fenomeno rapido, nell'ordine dei millisecondi, mentre le influenze simpatiche sul cuore viaggiano ad una minor velocità, nell'ordine dei secondi.

Sicuramente l'HRV è un fenomeno complesso che non può semplicemente essere attribuito a modificazione delle efferenze vagali sul cuore. Molteplici fattori di rischio cardiovascolari e stati patologici sono implicati in una riduzione dell'HRV tra cui diabete, fumo, obesità, ipertensione, scompenso cardiaco e lavoro stressante. Si è visto che i pazienti con minor HRV hanno maggior probabilità di morte improvvisa in seguito a infarto miocardico di chi presenta una maggior HRV.

Anche il distress fetale è preceduto da una riduzione dell'intervallo battito-battito anche prima che si manifesti chiaramente una decelerazione cardiaca.

HRV e ASR non sono esattamente la stessa cosa, ma riflettono entrambi cambiamenti nella regolazione autonoma cardiaca e sono entrambi utili per avere un dato che rifletta lo stato di benessere dell'organismo.