



FROM HARVARD MEDICAL SCHOOL

Harvard Health Letter

EDIZIONE ITALIANA A CURA DI

Hesperia Informazioni

ANNO 20 MENSILE - VOLUME 20 - NUMERO 1 • GENNAIO 2014

€ 1,55 Tariffa R.O.C. Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 N° 46) art. 1, comma 1, DCB (Modena)

Lenire il dolore cronico con gli aghi

La ricerca conferma che l'agopuntura è un efficace analgesico.

Quando si ha dolore difficilmente si pensa a trarre beneficio dalla puntura di uno o addirittura molti aghi. Eppure la ricerca sta riscontrando che l'agopuntura (la pratica della medicina tradizionale cinese di inserimento degli aghi sotto la pelle in punti strategici del corpo) costituisce un modo efficace per lenire alcuni tipi di dolore cronico. "Esistono molti dati che dimostrano l'efficacia dell'agopuntura nella riduzione del dolore in molti disturbi cronici come il mal di schiena, di collo, di testa e anche la fibromialgia," dice la Dott.ssa Lucy Chen, ricercatrice alla Harvard Medical School e medico frequentatore presso il reparto di Anestesia, Terapia Intensiva e Terapia del dolore del Massachusetts General Hospital.

Uno studio pubblicato online lo scorso ottobre su "Archives of Internal Medicine" ha passato in rassegna 29 studi di alto livello che hanno coinvolto quasi 18.000 pazienti. I ricercatori hanno osservato che l'agopuntura dava maggiore sollievo dal dolore dell'osteoartrite, dai mal di testa cronici e da dolori a spalle, collo e schiena rispetto all'agopuntura simulata (aghi che non penetrano la pelle o inseriti in punti non terapeutici del corpo) o all'assenza di trattamento.

Come funziona l'agopuntura

"Secondo la teoria su cui si fonda l'a-



gopuntura, la salute della persona si mantiene grazie a un equilibrio interno tra yin e yang, tra diversi sistemi di organi e nel flusso del qi [si pronuncia "ci"], cioè il flusso dell'energia. Qualsiasi squilibrio del sistema yin e yang può perturbare o bloccare il flusso del qi e sfociare in uno stato di malattia o dolore. Si tratta di una teoria che differisce totalmente dalla medicina occidentale", spiega la Dott.ssa Chen.

Durante una seduta di trattamento, l'agopuntore inserisce aghi sottilissimi in vari punti del corpo, corrispondenti a diversi aspetti della salute e situati lungo linee dette meridiani. Si ritiene che, inserendo gli aghi in questi punti, si possano correggere gli squilibri del qi, che fluisce lungo i meridiani.

Non si sa con precisione in che modo l'agopuntura allevi il dolore, ma secondo la Dott. Chen il suo effetto potrebbe derivare da diversi meccanismi, tra cui la secrezione di messaggeri chimici (neurotrasmettitori), di analgesici oppioidi endogeni (cioè prodotti naturalmente dal nostro organismo) e di ormoni.

È anche possibile che il sollievo dal dolore riferito dai partecipanti agli studi sia dovuto, almeno in parte, all'effetto placebo. In altre parole, ci si sente meglio perché ci si aspetta che il trattamento dia dei risultati. Questo effetto è illustrato da un ampio studio tedesco che ha riscontrato come il dolore lombare fosse alleviato sia dall'agopuntu-

ALL'INTERNO

Come scegliere le verdure col massimo potere nutritivo: più colore significa maggiore salute

pagg. 2-3

Acquisire sane abitudini alimentari

pag. 4

Una vita lunga: suggerimenti per invecchiare in salute

pagg. 4-5

Nutrire la vita in Hesperia

pagg. 5-6

Perché l'attività fisica funziona

pagg. 6-7

Pochi minuti di attività fisica giornaliera allungano la vita

pagg. 7-8

Aumentare l'attività fisica

pag. 8

Scriveteci a:
harvardhealthitaly@hesperia.it

Visitate il nostro sito web:
www.health.harvard.edu
www.hesperia.it