

Tai chi e stabilità posturale nei pazienti con Parkinson

La pratica del tai chi mostra di alleviare le difficoltà di equilibrio nei pazienti con malattia di Parkinson lieve o moderata, con ulteriori benefici nel miglioramento delle capacità funzionali e nella riduzione delle cadute, in uno studio condotto da **Fuzhong Li** e colleghi presso l'Oregon Research Institute, negli Stati Uniti. Gli autori fanno notare che normalmente i medici incoraggiano i pazienti a fare esercizio fisico ma che pochi programmi hanno dimostrato una reale efficacia. Per questa ragione, i 195 pazienti inclusi nello studio, con malattia allo stadio compreso tra 1 e 4 secondo la scala di Hoehn e Yahr, sono stati assegnati in maniera randomizzata a tre diverse tipologie di esercizi: tai chi, training di resistenza e stretching. I programmi, costituiti da due sedute settimanali da 60 minuti ciascuna, hanno avuto una durata di 24 settimane. Il gruppo tai chi ha ottenuto risultati notevolmente superiori rispetto agli altri relativamente agli outcome primari scelti dai ricercatori: la massima escursione e il controllo direzionale. Sono però stati effettuati ulteriori controlli con misurazioni delle variabili spaziali e temporali relative al cammino, valutazione della forza, test funzionali, timed up-and-go test. Anche il rilevamento di questi parametri ha confermato una superiore efficacia dell'antica arte marziale cinese. Il tai chi ha diminuito anche il numero delle cadute più dello stretching, ma non quanto il training di resistenza. I benefici si sono mantenuti in un controllo effettuato tre mesi dopo la fine del ciclo di esercizi; non si sono inoltre osservati effetti avversi gravi.