

NON SOLO AGHI Alberto Lomuscio

Certo, noi siamo agopuntori.

Magari qualcuno di noi pratica anche Qigong, Yoga, Tui Na, Shiatsu, FTC (Farmaco-Terapia-Tradizionale Cinese). E magari quel qualcuno si rende conto che “non di soli aghi vive l’agopuntore”, nel senso che gli effetti terapeutici sono migliori quando le terapie sono combinate. Oppure no, altre volte non cambia niente e la sola agopuntura è sufficiente. Dove sta la verità? Forse sarebbe il caso di distinguere tra la semplice somma di terapie diverse, e la loro sinergia qualitativa. Forse sarebbe ora di rendersi conto che la “presa in carico globale” della sofferenza del paziente si porta dietro, “in automatico” la soluzione della proposta terapeutica più adatta e più individualizzata.

Per rimanere nel mio personale campo di specialità occidentale, in questo numero della Rivista ci sono riferimenti all’azione terapeutica dell’agopuntura in cardiologia: e proprio per questo ho voluto gettare un’occhiata su tecniche non-mediche (in questo caso, lo Yoga, ma avrei potuto ampliare ad altre tecniche) per valutare gli effetti cardiologici di queste ultime.

Di seguito, pertanto, riporto un articolo di Angela Bonaconza comparso su kriyayoga.mi.it/stampaKYMS/html:

LO YOGA E IL CUORE

Lo yoga è una tecnica universale che si sperimenta e si rivela solo attraverso la pratica costante. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi; il termine sanscrito “*yoga*” possiede una vasta gamma di significati, deriva dalla radice “*yuj*” che vuol dire congiungere, unire: è la scienza di unire l’anima individuale con lo Spirito Cosmico. Coloro che praticano Yoga, lontano dall’essere dei mistici sognatori, seguono dei principi scientifici e pratici che li portano all’unione di corpo, mente e spirito. Questo strumento antico ci viene in aiuto per insegnarci ad attingere a risorse ed energie latenti in ognuno di noi, energie che, se attivate e risvegliate coscientemente, permettono di portare equilibrio nel nostro corpo.

La capacità dello yoga di combattere lo stress lo rende uno strumento fondamentale ed efficace per chi soffre di malattie cardiovascolari e per la loro prevenzione. Il Pranayama è una tecnica di respirazione yogica il cui valore risiede nel suo stesso nome: Prana significa respiro, energia e forza; Ayama significa lunghezza, espansione e controllo. I benefici del Pranayama sono stati oggetto di molteplici studi e diverse prove scientifiche ne hanno documentato negli anni la validità.

PROVE SCIENTIFICHE

Nel 1948 Aaron Friedell (Minnesota Medicine) condusse il primo studio pubblicato in occidente riguardo la terapia yogica, in specifico sugli effetti benefici di “una respirazione attenta” in 11 pazienti affetti da angina. La tecnica utilizzata fu appresa nel 1927 da Yogananda e venne poi implementata con la respirazione “Nadi Sodhana”, ovvero a narici alterne. I pazienti, che soffrivano di dolori al petto e fiato corto, notarono un deciso miglioramento. Non appena avvertivano i primi segnali di un attacco di angina pectoris iniziavano la tecnica di respirazione e, nella maggior parte dei casi, erano in grado di superare in breve il momento critico.

È del 1983 uno studio di Dean Ornish, pubblicato sul Journal of the American Medical Association, che monitora gli effetti benefici di un programma di yoga completo (Asana - Pranayama – visualizzazione – meditazione e rilassamento profondo), comprensivo di uno stile di vita sano (dieta povera di grassi, esercizio fisico aerobico e niente fumo). I pazienti dovevano frequentare incontri con cadenza regolare e seguire la dieta e il programma di yoga. Dopo un anno i livelli di LDL (colesterolo cattivo) erano scesi da una media di 114 a 87 senza ausilio di farmaci e le crisi di angina erano meno frequenti e meno gravi. Nel 1998 la prestigiosa pubblicazione scientifica

Lancet pubblicò uno studio di Luciano Bernardi su pazienti affetti da problemi respiratori causati da insufficienza cardiaca congestizia. Negli stadi avanzati della malattia i fluidi accumulati nei polmoni compromettono la normale ossigenazione, causando al paziente una sensazione di soffocamento. La reazione è di agitarsi e quindi respirare sempre più in fretta e in modo più superficiale così che l'apporto di ossigeno nel sangue diminuisce. Con la tecnica di una "respirazione completa" per un mese, i pazienti sonopassati da una media di 13,4 respiri al minuto a 7,6; inoltre, è migliorata la loro capacità di esercizio fisico e di saturazione di ossigeno nel sangue. Il Journal of the American medical Association pubblicò nel 2003 i risultati (parziali) di uno studio multicentrico di Dean Ornish. Lo studio, tuttora in corso, coinvolge oltre 2000 pazienti e i risultati sono incoraggianti: abbassamenti significativi del colesterolo, della proteina C reattiva, del glucosio e della pressione sistolica e diastolica. Dopo un anno i risultati sono rimasti invariati e risultati significativi si sono registrati anche nella qualità della vita e negli indicatori di depressione. Il Corriere della Sera nel 2006 pubblicò un'intervista a Luciano Bernardi, professore associato presso il Dipartimento di Medicina Interna dell'Università di Pavia che ha eseguito numerose ricerche sull'interazione fra pratiche yoga, sistema respiratorio e sistema cardiovascolare. *"Chi soffre di scompenso cardiaco presenta a volte anche alterazioni del sistema neurovegetativo caratterizzate da un aumento del tono simpatico a scapito di quello parasimpatico. In questi casi lo yoga può aiutare, comunque la valutazione va fatta con il proprio medico... Il cervello, in base alle informazioni inviate dai sensori, regola in modo coordinato sia i gas nel sangue che i livelli della pressione arteriosa agendo su due leve fondamentali: il sistema nervoso e il nervo vago. Per esempio, se la pressione arteriosa è troppo bassa, il sistema nervoso centrale attiva il simpatico e aumenta il ritmo del cuore, che così pompa più sangue, costringe i vasi, fa salire la pressione ed inoltre aumenta anche la ventilazione. Se invece la pressione è troppo alta, viene attivato il vago con effetti opposti. Talvolta questi sensori non funzionano come dovrebbero a causa di malattie cardiovascolari, respiratorie, di disturbi d'ansia e di tipo comportamentale. Le ricerche condotte hanno evidenziato come la pratica dello yoga rendendo più efficiente la respirazione, alleni il cervello a tollerare elevati livelli di anidride carbonica, incrementi il tono vagale provocando un rallentamento del battito ed una vasocostrizione coronarica, con effetti calmanti e, al tempo stesso, regoli i livelli di cortisolo, adrenalina e noradrenalina ovvero gli ormoni dello stress".*

IL METODO KYMS

Dallo studio condotto dal prof. Bernardi risulta evidente che le tecniche della respirazione yoga, nate per favorire la meditazione, se affiancate alla tradizionale terapia farmacologica si possono rivelare utili in chi soffre di scompenso cardiaco: un buon motivo per iniziare a integrare lo Yoga nel percorso terapeutico, sia a livello di cura che di prevenzione e di mantenimento.