

# AGOPUNTURA E MENOPAUSA: STUDIO OSSERVAZIONALE SU 17 PAZIENTI

*W. Sanzeni, A. Lomuscio*

*Scuola Sopen - Milano*

**SUMMARY:** Menopause is a very important step in women's life, and it often carries a lot of symptoms, among which insomnia and hot flushes are the most annoying. Eighteen postmenopausal women have been studied before and after acupuncture treatment performed with the following acupoint: GB-34, CV-4, KI-6, PC-6, GV-14, SP-6. As regards insomnia, all the patients experienced a significant increase of the time of sleep; as concerns hot flushes, 18% of the patients had no results, 53% of them had a significant decrease of the flushes, and 29% of them had no more flushes at all. These results were still present after the period of follow-up in almost all the patients. Therefore, it would be useful to perform acupuncture in every woman in menopause, because acupuncture is safe and has no contraindications; moreover, it can be associated to hormonal and/or pharmacological therapies without problems.

**KEY WORDS:** Menopause, Acupuncture, Flushes

**RIASSUNTO:** La menopausa rappresenta una tappa fondamentale nella vita di una donna, e sovente si porta dietro una serie di sintomi, tra i quali dominano l'insonnia e le vampate di calore, che sono le più fastidiose. **SCOPO DELLO STUDIO:** si è voluto verificare l'efficacia di alcuni punti nel ridurre i sintomi tipici della sindrome climaterica, quali le vampate e l'insonnia. Abbiamo studiato 18 pazienti in menopausa prima e dopo la terapia con agopuntura, effettuata sui seguenti agopunti: GB-34, CV-4, PC-6, GV-14, SP-6. Per quanto riguarda l'insonnia, tutte le pazienti hanno riferito un significativo aumento delle ore di sonno; per le vampate, il 18% delle pazienti non ha avuto risultati, il 53% ha avuto una significativa riduzione ed il 29% ha visto scomparire del tutto le vampate stesse. Questi risultati erano ancora presenti al termine del follow-up in quasi tutte le pazienti. **CONCLUSIONI:** sarebbe auspicabile proporre l'agopuntura alle donne in menopausa che presentano una sindrome climaterica, in quanto si tratta di una metodica efficace, sicura, priva di controindicazioni, e associabile a terapie farmacologiche e ormonali.

**PAROLE CHIAVE:** Menopausa, Agopuntura, Vampate

## INTRODUZIONE

### MEDICINA OCCIDENTALE

Secondo la definizione della WHO (1) del 1996, viene definita come menopausa (MP) la cessazione permanente della mestruazione. Essa è il risultato della perdita dell'attività follicolare dell'ovaio (2).

Dopo un anno di amenorrea si dichiara lo stato di menopausa, che è quindi una diagnosi retrospettiva, anche se i sintomi ad essa correlati possono iniziare già mesi prima.

La MP segna una tappa importante nella vita della donna, alle nostre latitudini si verifica ad un'età compresa tra i 45 ed i 55 anni.

All'inizio del secolo scorso l'aspettativa media di vita era di 50 anni ora, con il miglioramento della qualità di vita, è drasticamente aumentata fino agli 80; significa che un terzo della vita della donna si svolge in fase climaterica. Questa fase della vita può evolvere in modo armonioso oppure essere segnata da uno o più sintomi di intensità variabile.

I sintomi a breve termine sono: vampate, sudorazioni, insonnia, ansia, depressione, palpitazioni e diminuzione della libido.

A medio termine: invecchiamento cutaneo, secchezza delle mucose in particolare dell'apparato genitourinario.

A lungo termine: malattie cardiovascolari ed osteoporosi.

L'85% delle donne in menopausa segnala uno o più sintomi ed il 30-50% delle donne soffre di vampate, disturbi del sonno e modificazioni dell'umore, questi sintomi inducono circa il 10% delle donne a consultare un medico.

Questi sintomi hanno una grossa influenza sulla qualità di vita ed hanno un impatto sociale non indifferente considerando che colpiscono donne nel pieno della loro attività lavorativa e sociale. Spesso infatti sono donne che lavorano e che si devono occupare sia di figli a volte ancora piccoli (aumento dell'età delle primipare) che dei genitori anziani (aumento della durata di vita).

È noto che in questa fase la donna è particolarmente vulnerabile sia fisicamente che psicologicamente (aumento di peso, stress emozionali, reazione alle circostanze stressanti) ed è a rischio di peggiorare la propria qualità di vita.

Non si tratta solo di un evento ormonale ma di un periodo complesso in cui si modificano fattori ormonali, relazioni familiari, situazione lavorativa, considerazione di sé.

La menopausa è sicuramente influenzata da molte varianti (geografiche, culturali, sociali) che agiscono sulla qualità di vita.

Studi americani (2) comprendenti gruppi transculturali e transetnici confermano una differenza tra le donne cinesi, giapponesi africane e le donne caucasiche, infatti le donne asiatiche raramente segnalano sintomi come vampate, depressione o irritabilità. Le caucasiche sarebbero più a rischio di sviluppare sintomi climaterici e di peggiorare la propria qualità di vita.

La gestione di questi sintomi negli ultimi anni è divenuta più complessa.

Nonostante queste terapie siano sempre più personalizzate sia dal punto di vista della posologia sia per la via di somministrazione, spesso vengono segnalati non pochi effetti collaterali come tensione mammaria, irregolarità del ciclo, gonfiori, sintomi che spesso inducono la donna a sospendere tali terapie spontaneamente ed a cercare altre soluzioni per ovviare ai sintomi.

Inoltre, se per molto tempo la terapia ormonale sostitutiva (HRT) è sembrata l'unica soluzione, ultimamente alcuni studi (3) hanno evidenziato un aumento, seppur minimo, dei rischi di carcinoma mammario e di incidenti tromboembolici rimettendo così in discussione le indicazioni a tali farmaci.

Attualmente l'unica indicazione alla HRT sarebbero le vampate e la loro influenza sulla qualità di vita, quindi trovare un'alternativa terapeutica è molto interessante non solo per le pazienti per le quali è controindicata, ma anche per quel gruppo di donne che vuole affrontare questo particolare momento in modo più naturale e con maggior consapevolezza.

Sempre di più anche la medicina occidentale propone modelli di terapia alternativa riconoscendone l'efficacia e la complementarità con la medicina occidentale, rivalutando la persona nella sua completezza (4,5,6).

La MTC offre questa possibilità.

## **MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**

In MTC l'arresto della mestruazione è definita come *jing duan*.

Dal punto di vista culturale in Oriente l'invecchiamento viene vissuto in modo diverso e così la menopausa che si iscrive in questo percorso.

Il primo capitolo del SoWen riporta il ciclo dei 7 anni che caratterizza le tappe della vita della donna: *.....a sette volte sette, il Ren Mai si svuota, il potente Chong Mai declina e si riduce: la fecondità è esaurita, la via della terra non libera più i suoi passaggi, il corpo deperisce, ed essa non ha più figli.*

La MTC attribuisce i vari sintomi climaterici ad una varietà di quadri: esaurimento del Qi di Rene, svuotamento di Ren e Chong Mai, esaurimento graduale del Tien Qi, rottura dell'equilibrio yin-yang, squilibrio degli Zang-Fu, del Qi e del sangue.

Prima di iniziare l'inquadramento nosografico della MP dal punto di vista della MTC è necessario un piccolo richiamo alla fisiologia della mestruazione ricordando gli organi ed i Meridiani Curiosi coinvolti.

La *milza* innalza l'energia pura estratta dagli alimenti al Riscaldatore Superiore dove Cuore e Polmone la trasformano in sangue ed energia. Il surplus di energia viene immagazzinata nei Reni come essenza acquisita.

Il *cuore* partendo dalla parte pura dei liquidi proveniente dalla Milza con l'ausilio dell'essenza renale forma il sangue e tramite il suo yang lo fa circolare nei vasi dove vi è trattenuto dalla Milza. Al momento del menarca fino alla menopausa un vaso chiamato *bao mai* collega direttamente il Cuore all'utero. Il detto occidentale un po' denigratorio che le donne ragionano con l'utero trova nella MTC una certa dignità.

Il *Rene* immagazzina le essenze (*jing*) innate ed acquisite. Il Rene tramite *Chong Mai* fa salire il Jing al Cuore per formare il sangue che tramite *bao mai* raggiunge l'utero. È la forza creatrice, riserva dei liquidi. Governa le ossa, ed i midolli. Si manifesta nei capelli. Presiede l'udito.

Il *Fegato* governa i muscoli, si apre negli occhi, svolge un ruolo importante nella regolazione del ciclo mestruale perché immagazzina il sangue.

Quando questi quattro organi arrivano a maturità vi è la maturità e qi e sangue irrigano l'utero, ed appare il menarca.

Se il concepimento non avviene inizia la mestruazione detta *tian gui* (*acqua che viene dal cielo*).

*Chong Mai* è il mare del sangue, il mare dei Meridiani e degli zang fu, governa la ripartizione dei liquidi e la termoregolazione.

*Ren Mai* governa tutti gli yin, nutre l'embrione, controlla i pt. Mo, controlla i genitali interni.

*Ren Mai* e *Chong Mai* sono i vasi straordinari che apportano jing, sangue ed energia all'utero.

Ren Mai nutre lo Yin ed il sangue della donna e dopo la MP tratta i sintomi da calore-vuoto. (Maciocia consiglia di pungere 7P, apertura di Ren Mai a destra ed il suo accoppiato Yin qiao Mai, 6Rn a sinistra e 4 VC).

Fisiologicamente con il trascorrere della vita lo yin e lo yang di Rene diminuiscono in modo armonico così come il sangue ed i liquidi.

In patologia invece lo yin di Rene diminuisce in misura maggiore dello Yang determinando una sintomatologia più evidente a carico del Fegato e del Cuore.

Al momento della MP il Rene non avendo più energia in sovrappiù per sostenere i due Meridiani Curiosi, non può più compensare le perdite che avvengono con il sangue mestruale.

Ren e Chong Mai continuano ad essere attivi per la vita della donna ma non per sostenere la sua funzione riproduttiva. La Milza, il Rene ed il Jing declinano non fornendo più il sangue destinato al feto (sterilità) o alla mestruazione (amenorrea).

La direzione del flusso di *bao mai* si inverte; il Cuore non invia più sangue all'utero ma è il Rene che invia jing al Cuore per sostenere lo Shen. Questo processo che si manifesta con l'amenorrea e la comparsa di uno o più sintomi di intensità variabile a seconda del capitale energetico della paziente, si prepara già una decina di anni prima con il declino del *tian gui*.

Il *tian gui* è un'essenza congenita yin, legata al jing prenatale, ambedue fanno parte del patrimonio congenito del Rene. La mestruazione, "l'acqua proveniente dal cielo", è l'espressione di tale componente prenatale.

La sua interruzione è dovuta a leggi cosmiche e quindi inevitabile, ma una vita stancante, sregolata, un'alimentazione scorretta, parti con perdite importanti ed allattamenti troppo prolungati possono influire sul jing e sul sangue ed accelerare il declino del Rene.

Il Rene è la radice yin e yang di tutti gli organi per cui il suo esaurimento influisce sull'organismo in generale.

In particolare Milza e Stomaco che presiedono ai fenomeni digestivi, saranno meno efficaci diminuendo così le essenze del cielo posteriore utili per nutrire le essenze del cielo anteriore.

Le logge energetiche maggiormente colpite sono Fegato e Milza.

Il Fegato essendo malnutrito dal Rene non assolve il compito di immagazzinare e regolare la quantità di sangue necessaria alle varie funzioni organiche con conseguente alterazione della quantità e ritmo mestruale così come la Milza, non trattenendo più il sangue nei vasi, è responsabile dei fenomeni emorragici.

La disfunzione della Milza induce gonfiori addominali, aumenti di peso, edemi e disturbi del transito intestinale.

Diminuendo la produzione di sangue e di jing è implicito che diminuisca lo yin e quindi lo yang perde il controllo (vampate, sudorazione notturna, secchezza cute e mucose, insonnia, irritabilità, emicrania, vertigini, tinnitus, ansietà).

I tessuti governati dal Rene subiscono un'involuzione (ossa, denti, orecchie, capelli, cervello, capacità riproduttive e sessualità).

La MP può manifestarsi con sintomi di varia natura ed intensità e rivela e a volte enfatizza squilibri energetici preesistenti.

Per tale ragione la prevenzione di tale sindrome rientra in una strategia più generale atta a prevenire o quantomeno attenuare i sintomi legati all'invecchiamento.

Secondo Rempp (7) l'invecchiamento, essendo dovuto ad un esaurimento del jing di Rene, lascia troppo spesso immaginare un'evoluzione ineluttabile. Parte della patogenesi del climaterio sarebbe legata ad una disarmonia tra Rene e Cervello, viscere curioso.

Poiché dal Cervello, mare dei midolli, dipendono le nostre funzioni cognitive è importante conoscere le modalità terapeutiche e preventive sull'invecchiamento dei midolli.

I midolli non dipendono solo dal Rene ma anche dai liquidi organici *ye* che lo nutrono ed è proprio su questi che è necessario influire sia agendo sulla Milza che innalza i liquidi verso il diaframma e sia su quest'ultimo che li distribuisce nutrendo midollo ed articolazioni. Da qui l'importanza della qualità degli alimenti e dei liquidi che introduciamo, della ginnastica e dei movimenti respiratori (Tai Chi e Qi Gong).

Rempp sottolinea il legame tra midolli e Shen concludendo che lo Shen si pone tra ciò che bisogna accettare come legge del Cielo e la capacità di prendere in mano il proprio destino là dove è possibile cambiarlo per meglio preparare la sera della nostra vita.

Qui di seguito vengono elencati i punti con forte azione sui midolli:

23 V: tonifica rene e acqua

52 V: tonifica l'acqua

15 Ki: azione sulla yuan qi di Rene

2 Ki: tonifica i liquidi e il Rene yin

39 Vb: tonifica lo yin ed il jing dei Reni

31 V: tratta le ossa ed i disturbi degli organi genitali

11 V: riunisce Ren Mai e Du Mai. Pt. Hui delle ossa.



## LETTURA DEI SINTOMI SECONDO I 5 ELEMENTI

Considerando la menopausa come un evento di trasformazione armonico è naturale inquadrare i suoi sintomi secondo la legge dei 5 elementi (8, 9):

i sintomi climaterici si possono inscrivere nelle varie logge. Tale visione fa riflettere sull'interessamento globale di questa fase della vita femminile.

### FUOCO

varici  
ipertensione arteriosa  
insonnia  
vampate, sudorazioni  
ansia, irritabilità  
↓ libido

### LEGNO

cefalea  
mialgie, crampi  
vertigini  
presbiopia  
fine dei cicli (il legno presiede alla ciclicità)  
(l'acqua non nutre il legno con ↑ dello yang del Fegato)

### TERRA

inappetenza, bulimia  
gastralgia, stipsi  
↑ peso, edemi  
prolassi  
idee fisse, rimuginazione

### ACQUA

Anemia  
lombalgie, osteoporosi, artralgie  
acufeni, ↓ udito  
perdita dello yin  
calcificazioni, caduta dei capelli

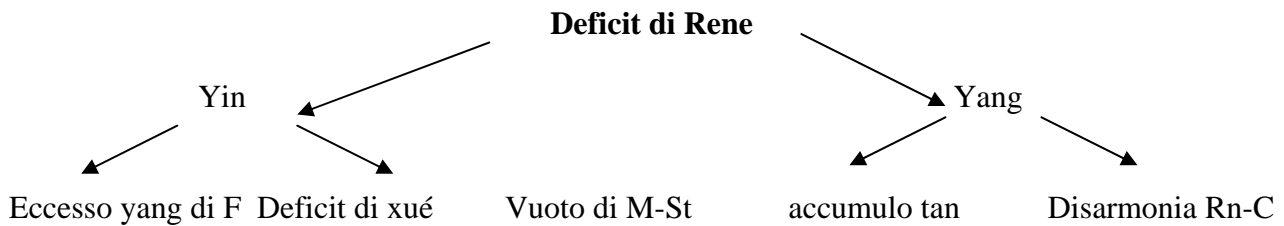
### METALLO

tristezza, facilità alla depressione  
declino del ruolo di madre  
secchezza cute e mucose  
oppressione, dispnea

## QUADRI CLINICI

Il terreno sul quale si sviluppa la sintomatologia climaterica è in definitiva il depauperamento delle due radici del Rene Yin e Yang.

I sintomi climaterici sono variamente associati a seconda della predominanza dei vari profili energetici che si vengono a creare.



Il deficit dello Yin di Rn induce:

- eccesso di yang di Rene
- eccesso di yang di Cuore
- eccesso di yang di Fegato

Il deficit dello Yang di Rn induce:

- deficit di yang di Milza.

Poiché non è possibile intervenire sul fisiologico depauperamento del Rene si dovrà agire tonificando la Milza, modulando il Fegato e riequilibrando i laghi energetici di riserva: Chong Mai e Ren Mai

La terapia andrebbe affinata tenendo presente non solo il cambiamento energetico di base, come sopra ampiamente descritto, ma anche la tipologia del paziente sul quale si va ad operare ed il suo atteggiamento rispetto ai cambiamenti.

Secondo Jeremy Ross (10), la paziente yin tenderà a restare legata al passato ed a staccarsi dal presente mentre, la paziente yang sarà iperattiva e non si porrà domande sul cambiamento. L'atteggiamento nei confronti dei cambiamenti dipende quindi dalla personalità e dalla costituzione energetica della paziente:

Il tipo Cuore: può assumere due atteggiamenti iperattività con stress o depressione. La donna deve cogliere il dono del fuoco che si manifesta con un nuovo livello di consapevolezza e con un nuovo entusiasmo per la vita sentendosi in pace con se stessa.

Il tipo Milza: può essere insicura, sentirsi vuota e rifiutata. Il dono della terra consisterà nell'imparare a prendersi cura di sé e degli altri, nutrire e nutrirsi senza rapporti di mutua dipendenza.

Il tipo Polmone: cerca di evitare i cambiamenti restando ancorata al vecchio modello. Il dono del metallo è nella profonda intuizione e nella saggezza.

Il tipo Reni: tende ad ignorare i cambiamenti, teme l'ignoto e teme di invecchiare. Il dono dell'acqua sta nel superamento della paura che permette di scoprire una nuova forza ed una nuova identità.

Il tipo Fegato: tende a reagire con rabbia e facile irritabilità. Il dono del legno permette di accettare i cambiamenti sviluppando l'intuizione e l'abilità di muoversi in modo armonioso nella vita.

La terapia affiancherà all'uso dell'agopuntura anche altri presidi.

Per rallentare il meccanismo di indebolimento progressivo è necessario che la donna si renda conto dell'opportunità di attuare una strategia volta ad economizzare e tonificare il suo Qi e a nutrire il jing innato tramite l'aquisito. L'introduzione di momenti dedicati a pratiche di sostegno capitale energetico tramite esercizi fisici associati ad una corretta respirazione (Taijiquan, qi gong, yoga) facilitano lo scorrere del qi in particolare del qi del Polmone, maestro dell'energia.

La dieta e la fitoterapia hanno un ruolo fondamentale. In particolare la paziente dovrà alimentarsi in modo atto a correggere e prevenire i disequilibri che si preparano a quest'età.

## **CONSIGLI DIETETICI**

In generale nel deficit della radice yin del Rene bisognerà privilegiare gli alimenti di qualità fresca per nutrire lo yin e alimenti neutri e tiepidi che salvaguardano la Milza (11)

Poiché il jing innato non può essere aumentato ma solo sostenuto dall'apporto del jing acquisito, del cielo posteriore, verranno scelti alimenti che proteggono le funzioni di Milza e Stomaco, responsabili dell'estrazione del jing acquisito dagli alimenti. Si eviteranno gli alimenti troppo dolci e freddi che danneggiano lo yin del TR medio e del Rene.

Per tonificare la radice yang del Rene la dieta non dovrà essere troppo riscaldante a causa del vuoto di yin e del disequilibrio tra radice yin e yang, si darà quindi la priorità a cibi di natura tiepida e neutra.

Il climaterio, come già detto, può essere influenzato negativamente da situazioni in precedenza trascurate. La perdita di sangue e jing dopo mestruazioni abbondanti, parti, allattamenti, può influenzare il tipo di climaterio per cui si dovrà porre attenzione a queste fasi della vita curandone l'alimentazione e le pratiche che permettono un recupero energetico.

Il jing di Rene viene tonificato da corna di cervo, nidi di rondine usati per fare il brodo, ma anche ad alimenti più accessibili alle nostre latitudini come carne di pollo, latte di pecora, noci e fieno greco.

Di seguito verranno elencati gli alimenti da introdurre nella dieta, tali alimenti andranno associati in modo corretto ed equilibrato, così come il modo di cucinarli secondo i consigli della dietetica cinese (11, 12).

Tonificare lo Yin di Rene: carne di maiale, midollo e rognone di maiale, gallo, rane, cinghiale, uova, castagne, sesamo.

Tonificare lo Yin: carne di anatra, piccione, rognone di pecora, ostriche, uovo fresco, formaggio.

Tonificare lo Yin di Fegato: fegato di maiale, di bue, di pollo, fagiano, piccione, quaglia, uova, granchio e cozze, spinaci, ravanella, semi di girasole, uva, pere, litchi.

Tisane di camomilla, menta e verbena.

Tonificare e produrre Jin Ye: carne di maiale, olive, pomodoro, albicocche, limone, litchi, mandarini, cocomero, pesca, pera, mela. Tisana The Thuo Cha.

Tonificare il Cuore e calmarne il Fuoco: cuore e fegato di maiale, tuorlo d'uovo, ostrica, mais, grano, luppolo. Giuggiola. Tisane di liquirizia, bardana e valeriana.

Tonificare il Rene Yang: montone, pollo, uova di piccione, nidi di rondine, gamberetti, porro, sedano, prezzemolo, semi di finocchio, noce, ciliegia, pistacchio, litchi. Tisane di chiodi di garofano, badiana e di fieno greco.

Tonificare e nutrire lo yang di Milza: carne di bue, montone e pollo, riso, cefalo, polipo, zuppa di carpa. Carote, scalogno, pepe, peperoncino, aglio, aneto, cannella, chiodi di garofano, cumino. Tisane di liquirizia e badiana.

Oltre alla scelta corretta dei cibi sarà importante la modalità con cui vengono introdotti. Il momento del pasto è un momento dove si gusta con i cinque sensi, ma è anche un gesto d'amore e consapevolezza verso noi stessi. Quindi sarà meglio gustare il nutrimento dedicando a questo momento il tempo necessario.

## **SCOPO DEL LAVORO**

Verificare l'efficacia dell'agopuntura nei disturbi legati alla menopausa ed in particolare nelle cosiddette vampate e nei disturbi del sonno ad esse correlate e di proporre, eventualmente, alle pazienti tale terapia in alternativa alla terapia ormonale sostitutiva.

## MATERIALI E METODI

Lo studio è stato condotto su 18 pazienti in climaterio nel 2005-2007 presso uno studio privato di ginecologia ed ostetricia.

**CRITERI DI AMMISSIONE:** pazienti in menopausa da un anno non sottoposte a terapia agopunturistica o shiatzu per altre patologie o a terapia ormonale sostitutiva.

**MODALITÀ:** tutte le pazienti sono state sottoposte ad esame obiettivo, visita ginecologica ed a prelievo per valutazione del profilo ormonale che dimostrasse lo stato climaterico (aumento dell'FSH e LH con diminuzione dell'E2).

Le pazienti sono state sottoposte ad una seduta settimanale per 10 settimane. Follow up di 6 mesi: le pazienti sono state rivalutate a sei mesi dal trattamento.

L'età media delle pazienti era 55,6 anni (età compresa tra i 46 anni e 68 anni).

La scelta dei punti è stata fatta con lo scopo di valutare l'efficacia sulle vampate e la qualità del sonno, sintomi che più incidono sulla qualità di vita delle pazienti, e che le inducono a richiedere una HRT.

La scelta dei punti ha privilegiato punti specifici poiché i punti che agiscono sul riequilibrio generico del Qi secondo alcuni avrebbero un'efficacia inferiore (13).



I PUNTI selezionati sono stati:

**34 VB** Yánglíngquán, fontana della collina Yang  
Pt. Hui o pt. di riunione dei tendini, armonizza tendini e muscoli, tonifica il Qi del TR Sup. e del TR Inf. Tonifica la Milza, fa fluire il Qi di Fegato, fa circolare xué. Calma le vampate.

**6 SP** Shān Yin Jiao, riunione dei tre yin  
Pt. Luo di gruppo dei 3 yin del basso. Tonifica la Milza, dissolve l'umidità, stimola la funzione del Fegato, facilita lo scorrere del Qi di Fegato, facilita la circolazione dei liquidi, e la diuresi. Calma le vampate. Tonificando lo yin e xué ha azione sull'insonnia. Tonifica muscoli e ossa. Seda Shen.

**4 VC** Guān Yuán, barriera di Yuán Qi  
Pt. di riunione con i Md principali di Milza, Fegato e Rene. Pt. Di Chong Mai Pt. Mu di intestino tenue. Regola l'assetto endocrino, tonifica il Qi di Rene, sottomette e favorisce la discesa dello yang calmando le vampate.

**6 KI** Zháo Hǎi, mare luminoso  
Pt. Chiave di Yin Qiao Mai. Tonifica e nutre lo yin, tonifica il Rene yin, seda Shen. Trasporta lo yin verso l'alto nutre Jin Yé.

**6 PC** Nèi Guān, barriera dell'interno  
Pt. Luo, Pt. Chiave di Yin Wei Mai. Regolarizza Qi e Xué di Cuore, favorisce il fluire del Qi di Fegato. Calma Shen.



**14 VG**      Dà Zhuī, grande vertebra

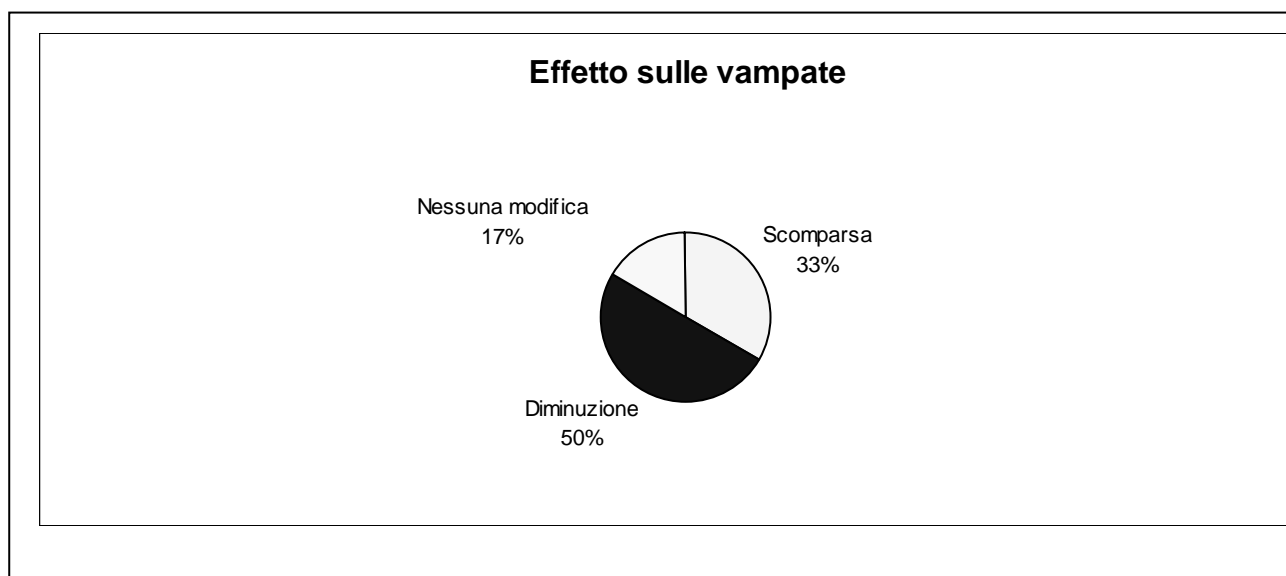
Pt. Di riunione con i Md di Grosso Intestino. Tonifica lo yang. Tonifica il midollo ed il cervello.

## RISULTATI

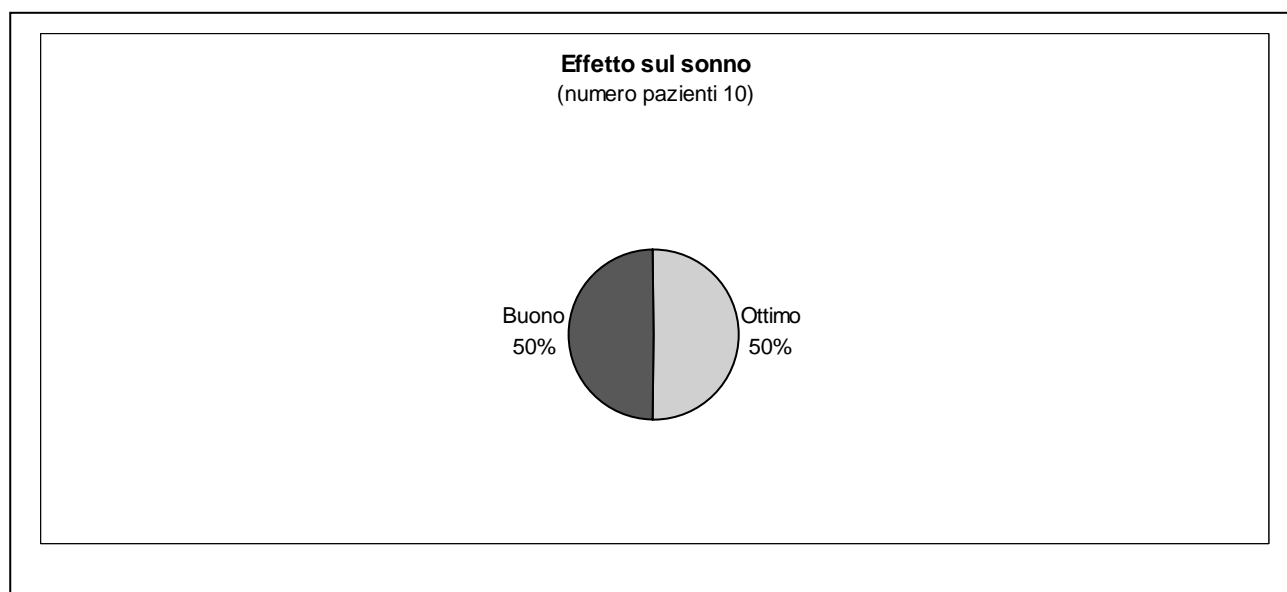
La terapia è stata ben tollerata dalle pazienti che erano alla loro prima esperienza con questo tipo di approccio terapeutico.

3 pazienti (17%) hanno interrotto la terapia alla 4a, 6a, 7a seduta per inefficacia del trattamento e mancanza di motivazione. 6 pazienti (33%) hanno ottenuto una diminuzione delle vampate diurne e notturne, in intensità durata e frequenza permettendo così un miglioramento della qualità di vita che ha permesso loro di non ricorrere alla HRT.

9 pazienti (50%) hanno avuto una scomparsa dei sintomi a partire dalla quarta, quinta seduta.



Tutte le pazienti che hanno risposto alla terapia agopunturistica (82%) hanno avuto un buon effetto sul sonno. L'effetto sulle vampate notturne ha permesso di diminuire i risvegli e migliorare la qualità del riposo.



Le pazienti sono state seguite in follow-up da 4 fino a 19 mesi nel quale non sono state effettuate terapie né di agopuntura né di altro tipo. I risultati si sono mantenuti costanti durante questo periodo.

## **DISCUSSIONE**

Queste osservazioni confermano l'efficacia dell'uso dell'agopuntura già riportata in altri studi (14). La ricerca bibliografica riguardo a studi in proposito non è semplice poiché tantissimi articoli in lingua cinese non sono accessibili.

Una review del 1999 pubblicata dal British Acupuncture Council (15) valida solo 5 trials clinici di cui 3 senza follow-up e due trias randomizzati controllati. La valutazione risulta difficile sia per il tipo di studi diversi tra loro (alcuni comparano varie metodiche di agopuntura tra loro e con la HRT) sia per i punti scelti.

Alcuni (16) comparano l'efficacia dell'elettroagopuntura con l'agopuntura superficiale e la HRT e concludono che tutti e tre i metodi sarebbero efficaci, ma dimostrano anche che l'agopuntura sia essa superficiale o elettroagopuntura è una valida alternativa alla HRT.

Altri (17, 18) che paragonano la "vera" agopuntura con la Sham agopuntura, concludono che non vi sarebbe una differenza per quanto riguarda la frequenza delle vampate, ma ci sarebbe una differenza significativa sulla loro intensità.

La riflessione sulla menopausa ci ha permesso di offrire altre possibilità terapeutiche alle pazienti. Aver maturato con le pazienti la consapevolezza della naturalità dei cicli della vita ci permette di meglio aiutarle a traghettare verso fasi successive della vita evitando di considerare la sindrome climaterica come una patologia. Inoltre, la discussione sull'importanza di risparmiare il capitale salute, ci permette di fare un discorso preventivo con le pazienti più giovani che, ad esempio, hanno appena partorito, allattano o hanno problemi mestruali. Ciò rende consapevole la donna che la menopausa si prepara già con un certo anticipo e che è importante risparmiare le proprie energie nutrendo il Jing che rimane dopo fasi così impegnative. Pensiamo inoltre che sia importante sollecitare le pazienti a porre attenzione a quegli aspetti più sottili della vita che l'aiutano a liberarsi dalla trappola culturale dell'eterna giovinezza.

Come dice Kespi, con la menopausa la donna si libera dalla materia ed esce dall'influenza lunare, dalla ripetitività dei cicli. È il momento in cui la donna deve trasformarsi e passare da un ruolo materiale ad uno più spirituale.

## **CONCLUSIONI**

Questo studio conferma l'efficacia dell'agopuntura nell'alleviare le cosiddette vampate e migliorare il sonno, permettendo di migliorare la qualità di vita in una delicata fase della vita. La combinazione di punti utilizzata mostra la sua validità in una buona percentuale di pazienti. La minore efficacia in alcuni casi e l'assenza di effetto in altri potrebbe essere legata al fatto che l'associazione di punti è stata applicata in modo identico a tutte le pazienti, mentre è possibile che alcune avrebbero beneficiato di una maggiore personalizzazione.

È noto che qualsiasi standardizzazione in MTC ha degli enormi limiti. Infatti i punti che sono di provata efficacia per alcune pazienti ma non per altre, suggeriscono che tali punti "trasversali" vanno integrati nell'ottica di una visione energetica della paziente non esclusivamente legata al periodo particolare della menopausa.

Quindi la terapia andrebbe affinata tenendo presente non solo il cambiamento energetico di base, come ampiamente descritto, ma anche la tipologia energetica della paziente sulla quale si va ad operare.

I dati presentati hanno evidenti limiti rispetto ai protocolli classici del paradigma scientifico occidentale (numero di pazienti, mancanza di scala di valutazione oggettiva, durata dello studio) e della MTC (non uso della fitoterapia e della dietetica), ma lo studio si è inserito in un rapporto

medico-paziente già esistente che impediva di applicare le regole rigorose dei trial clinici. Queste osservazioni, a nostro avviso, non impediscono di considerare l'agopuntura come una valida alternativa alla terapia ormonale sostitutiva in menopausa, soprattutto se integrata con una corretta igiene di vita.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. World Health Organization. *Research on the menopause in the 1990's. Report of a WHO Scientific Group. World Health Organ Tech Rep Ser.* 1996;866: 12-14.
2. Sherman S.: *Staging System for Reproductive Aging.* In: Schneider H. (ed.) *Menopause. The State of the Art in Research and Management. The proceedings of the 10th World Congress on the Menopause.* New York: Parthenon Publishing Group; 2003:331-336.
3. Writing Group for the Woman's Health Initiative Investigators. *Risk and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women. Principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial.* JAMA 2002; 288:321-333.
4. Dooley M. *Complementary therapy and obstetrics and gynaecology: a time to integrate.* Current Opinion in Obstetrics and Gynecology 2006; 18:648-652.
5. Rodriguez O.A. *Yin and Yang: the case for integrative cancer care.* Current Opinion in Obstetrics and Gynecology 2006; 18:1-2.
6. NIH State-of-the-Science Conference on management of Menopause-Related Symptoms. *Other complementary and alternative medicine modalities.* Carpenter J.S, Neal J.G, 103-107.
7. Rempp C. *Mer des Moelles et personnes âgées.* Atti congresso SIA, Stresa, 2003 ; 86-87.
8. Lomuscio A. *Lezioni corso So Wen* 25-26.11.2006
9. Gonzales Torres M. *Treatment of menopause with acupuncture.* Rev.Enf. 2002; 25(2): 8-11
10. Ross J. *Combinazione dei punti in agopuntura,* Casa editrice Ambrosiana, Milano, 1999
11. Martucci C, Rotolo G. *La dietetica Cinese,* Edizioni Mursia, Milano, 1991
12. Minelli E. *Menopausa in agopuntura e terapie complementari: revisione critica.* Atti congresso SIA, 1995. Milano
13. Cohen SM.et al.. *Can acupuncture ease the symptoms of menopause?* Holist Nurs Pract. 2003 Nov-Dec; 17(6): 295-9.
14. Lesi G. *Atti congresso " Menopausa 2003",* Modena 12-14.6.2003
15. British Acupuncture Council. *Menopause and Acupuncture. The Evidence for effectiveness.*
16. WyonY. et al. *A comparison of acupuncture and oral estradiol treatment of vasomotor symptoms in postmenopausal women.* Climateric. 2004 Jun;7(2) : 153-64.
17. Nir Y. et al. *Acupuncture for postmenopausal hot flashes.* Maturitas 2006 Dec 18; 44-48
18. Huang ML.et al.. *A randomized controlled pilot study of acupuncture for postmenopausal hot flashes: effect of nocturnal hot flushes: effect on nocturnal hot flushes and sleep quality.* Fertil Steril. 2006 Sep; 86(3): 700-10.

**LISTA PAZIENTI  
PROTOCOLLO AGOPUNTURA-MENOPAUSA**

1. V. H. F      1942      dal 26.4.2005 al 10.06.05  
HRT fino a 29.09.04 (8 mesi prima di iniziare agopt)  
Alla 4a seduta miglioramento delle vampate, della qualità e durata del sonno.  
Sospende alla 6a.  
Follow-up ottobre 2006 (15 mesi) Il miglioramento si é mantenuto nel tempo, attualmente rare vampate di intensità lieve e miglioramento del sonno.
2. I. G.      1953      dal 13.04.06 al 13.06.06  
HRT fino a 29.12.05 (4 mesi prima di iniziare agopt).  
Miglioramento progressivo dalla 4a alla 9a, notevole effetto sulle V notturne che sono diminuite in intensità, durata e frequenza. Migliore qualità del sonno. Nessuna variazione delle vampate diurne che dice di sopportare meglio (forse perché riposa meglio di notte)  
Follow-up 07.05.07 (11 mesi) rimane l'effetto raggiunto, tollera meglio le vampate diurne.
3. S. U.      1947      dal 22.11.05 al 14.03.06  
HRT fino al 19.04.05 (7 mesi prima)  
Diminuzione intensità e frequenza delle V.  
Segnala che durante le sedute sente circolare il sangue e una sensazione di calore diffusa.
4. L.S.      1952      dall' 11.8.05 al 13.12.05  
HRT sospesa per Carcinoma della mammella agosto 2003.  
Risoluzione delle vampate e dell'incontinenza urinaria, notevole miglioramento dell'umore che le permette di ridurre gli psicofarmaci in 9 sedute (la pz. é depressa da molti anni, in terapia psichiatrica)  
Follow-up (12 mesi) miglioramento stabile fino a gennaio 2007 poi ripresa della depressione e dei sintomi legati alla menopausa.
5. B. M.      1952      dal 18.04.05 al 16.12.05  
10 sedute per il protocollo e 5 mensili di "consolidamento".  
Menopausa non sostituita dal giugno 2004  
Alla 4ª seduta miglioramento delle V che diminuiscono in frequenza  
Peggioramento del sonno dalla 5a alla 7a poi notevole miglioramento anche sulla qualità del sonno.  
Alla 10a seduta miglioramento anche della cefalea.  
Alla 11a comparsa di ansia e depressione mentre V e sonno sono nettamente migliorati.  
Miglioramento dell'umore alla 13a  
Sospende dalla 15a perché sta molto bene, i sintomi (V, sonno, cefalea e depressione con ansia) sono completamente risolti.  
Follow-up 02.05.06 (5 mesi) sta bene risoluzione duratura dei sintomi

6. C. T. 1945 dal 3.6.05 al 26.09.05  
HRT fino al marzo 2003  
Diminuzione in frequenza delle V diurne scomparsa delle V notturne alla 4a seduta. Sospensione alla 10a  
Follow-up 15.5.06 (8 mesi) e 24.4.07 (19 mesi): scomparsa delle V quelle diurne ricompaiono solo nei momenti di stress.
7. B.M. 1948 dal 20.01.06 al 03.02.06  
HRT fino a novembre 2002  
Diminuzione vampate soprattutto quelle notturne permettendo un miglioramento della qualità del sonno, sospende dopo solo 3 sedute.  
Follow up: 28.11.06 (9 mesi)
8. C. G. 1947 dal 20.05.05 al 22.09.05  
HRT fino ad ottobre 2004  
Diminuzione dell'intensità e frequenza delle V, soprattutto la notte Alla 4`seduta, sospensione di 3 settimane per le vacanze estive dice che le vampate sono riprese.  
Termina il ciclo di 10 con netto miglioramento.  
Follow-up 07.02.06 (dopo 4 mesi) situazione stabile.
9. C. R. 1947 dal 25.10.05 al 16.12.05  
HRT fino a ottobre 2002 perché V nonostante HRT  
Scomparsa delle V alla 4a sospende alla sesta per completa risoluzione  
Follow-up 24.4.07 (16 mesi) non ha più V
10. S. R. 1948 dal 22.7.05 al 7.10.05  
HRT fino ad ottobre 2004  
Diminuzione della frequenza ed intensità delle V, scomparsa delle V la notte con sonno continuo e tranquillo dalla 6a  
Decide di continuare il trattamento con frequenza mensile fino a giugno 2006 (6 sedute supplementari) dove dice di sentire beneficio anche sull'umore.  
7.7.06 ripresa lieve dell'intensità delle V sotto ter con ago aggiungo un fitoterapico (cimifuga) e va meglio Stop agopt il 28.2.07 perché sta bene. Richiama il 7.5.07 che psicologicamente sta malissimo e che il tutto è peggiorato dalla ricomparsa di V importanti. Chiede HRT che le prescrivo con l'accordo che dopo l'estate riprende agopt.
11. B. E. 1955 dal 12.8.05 al 7.11.05  
diminuzione delle V quasi scomparse dalla 7a seduta  
totale 12 sedute  
pz. Persa dal follow-up perché trasferita all'estero
12. G. G. 1962 dal 26.4.06 al 24.8.06  
scomparsa delle V alla 4a  
alla 10a lieve ripresa delle V che migliorano con l'aggiunta di Rhemania 6  
Follw-up 28.2.07 (6 mesi) stabile.

13. K. A. 1956 dal 14.7.06 al 22.12.06  
risoluzione delle V che peraltro erano lievi scomparsa delle V notturne  
Follow-up 4.5.07 sta bene.
14. B. T. 1946 dal 5.9.05 al 13.10.05  
HRT fino ad agosto 2004  
smette alla 7a perché non ha beneficio.
15. B. L. 1960 menopausa precoce, con S. di Sjögren  
dal 26.9.06 al 7.12.06 lieve miglioramento dopo 10 sedute.  
Sospende perché deve iniziare un ciclo di fisioterapia per patologia articolaz. anca
16. T. C. 1949 dal 29.4.05 al 16.8.05  
HRT fino al mese prima di iniziare agopt.  
Alla 3a diminuzione della cefalea, diminuzione alla 7a dell'intensità delle V e migliora il sonno.  
Sospende purtroppo alla 10a per ripresa delle V  
In luglio 2006 sottoposta ad isterectomia chiede di riprendere HRT
17. B. F. 1938 dal 4.12.06 al 2.04.07  
HRT fino al 2005  
Alla 5a diminuzione delle V diurne in frequenza ed intensità ma non di quelle notturne
18. G. G. 1942 dal 25.01.07 al 18.04.07  
HRT fino al 2004  
Riduzione in frequenza ed intensità dell'V dalla 5a ,migliora anche la qualità del sonno, si sente più in equilibrio e tranquilla