

Qi Gong anti aging, si studia a Hong Kong



Parte uno studio sulle potenzialità del Qi Gong nel rallentare la senescenza cellulare. Si guarderà che cosa accade a livello dei telomeri.

I telomeri sono nucleoproteine posizionate alle estremità dei cromosomi in tutte le cellule del nostro corpo. E' noto che con l'avanzare dell'età i telomeri si accorciano, un fenomeno che mette a soqquadro la funzionalità delle cellule aprendo la strada al rischio di ammalarsi.

Sappiamo anche che lo stress psicologico cronico accelera l'accorciamento dei telomeri: questo si è visto in diversi studi su pazienti con depressione, ansia e nei caregiver dei pazienti con Alzheimer. Si

è visto qualcosa di simile anche nelle persone sottoposte a maltrattamenti durante l'infanzia e nelle donne che hanno subito violenza sessuale.

I ricercatori dell'Università di Hong Kong intendono, appunto, verificare se la pratica regolare del Qi Gong comporta un effetto sulla lunghezza dei telomeri (oltre a portare ulteriori prove d'efficacia contro lo stress). E hanno scelto di indagare su donne la cui vita è stata sconvolta da violenze sessuali*.

Perché il Qi Gong dovrebbe funzionare?

Perché alcuni studi hanno segnalato che pratiche come la meditazione o la meditazione yogica, ma anche semplicemente l'esercizio fisico, sembrano preservare la lunghezza dei telomeri. Di recente poi uno studio ha mostrato come, su pazienti colpiti da fatica cronica, il Qi Gong aumenti l'attività delle telomerasi (enzimi che "ricostituiscono" i telomeri)**.

«L'effetto protettivo del Qi Gong come intervento mente-corpo sui telomeri e l'attività delle telomerasi – scrivono gli autori – dovrebbe essere approfondito. Se è vero che la componente meditativa del Qi Gong protegge i telomeri e le telomerasi riducendo lo stress psicologico, come è stato suggerito da altri tipi di training meditativo, ci aspettiamo di trovare che il Qi Gong abbia effetti protettivi nelle persone sottoposte a stress psicologico cronico».

Più in generale gli Autori scrivono: «Il Qi Gong fa riferimento al rafforzamento del qi. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, il qi è l'energia che sostiene il benessere e che assiste durante i processi di guarigione. Origina in Asia da antiche pratiche mediche, risalenti a più di 5000 anni fa. Molte forme di Qi Gong sono state sviluppate nel corso dei secoli. Alcune si designano come pratiche spirituali mentre altre si ritiene che potenzino le abilità nel praticare le arti marziali.

«Altre ancora – continuano i ricercatori – sono indicate per migliorare lo stato di salute generale, incluso il "baduanjin" (o "Eight Brocade", gli "otto pezzi di broccato"), la forma di Qi Gong riportata nel nostro studio. Evocando l'integrazione tra mente e corpo, si ritiene che le pratiche Qi Gong orientate sulla salute siano in grado di attivare l'auto-guarigione stimolando un equilibrato rilascio di neuro-ormoni endogeni e altri meccanismi coinvolti nei processi di guarigione».

*Tiwari A et al. *BMC Complement Altern Med* 2014; 14: 300

**Ho RTH et al. *Ann Behav Med* 2012; 44: 160-170