

# Qi Gong e Tai chi contro il dolore da fibromialgia

氣功

Un dolore persistente e debilitante che spinge all'abuso di farmaci. Due antiche "arti del movimento" possono venire in aiuto.

Le nuove prove su un giornale specialistico di terapia del dolore (Journal of Pain Research). I farmaci hanno un effetto limitato sul dolore e gli altri sintomi della fibromialgia: perciò è importante trovare strategie efficaci e sicure da inserire negli schemi di trattamento di questi pazienti.

La nuova analisi è andata ad elaborare i dati degli studi clinici che si sono occupati di terapie complementari nella fibromialgia. Risultato: i metodi più efficaci sono il Qi Gong e il Tai chi. La maggior parte degli studi dimostra che il "movimento meditativo", come lo chiamano gli autori, ottiene un **effetto anti-dolorifico di entità media o elevata**. Non

sono emersi effetti collaterali di nessun tipo.

I farmaci, viceversa, riducono il dolore e i deficit funzionali rispettivamente di circa il 30 e il 20%, ma sono gravati da problemi, soprattutto se l'impiego è cronico. Parliamo di nausea, gonfiore, tachicardia e aumento del peso corporeo. E' importante quindi poter accostare ai farmaci un trattamento che apporti benefici senza aggravare gli effetti collaterali. Ma non si tratta solo del dolore:

I dati suggeriscono miglioramenti anche sugli altri problemi che caratterizzano la fibromialgia, in particolare i disturbi del sonno, la depressione, la fatica cronica. In genere si nota un effetto positivo sulla qualità di vita.

**La fibromialgia coinvolge tutto il corpo e anche la mente.** Nei casi più gravi le abilità fisiche, il solo fatto di doversi muovere, si deteriorano precocemente: a volte a 40 anni le capacità di movimento sono quelle di un settantenne. In più ci sono le comorbidità, cioè le malattie che si accompagnano sovente alla fibromialgia: intestino irritabile, vescica irritabile, mal di testa, dolore pelvico.

**La terapia è multimodale.** Oltre ai farmaci si ricorre a terapie fisiche, spesso rivolte a rilassare i muscoli, e sono state segnalate alcune scelte fitoterapiche e alimentari. Anche la dieta può avere un ruolo nel ridurre i sintomi: sono da preferire i cibi a basso contenuto di grassi, cereali integrali, frutta e verdura di stagione. Tagliare gli zuccheri. E non fermarsi: è fondamentale cercare di muoversi per quanto possibile.

Non si tratta di una malattia rara, anche se ancora molti pazienti sfuggono alla diagnosi. Non esistono **dati italiani** ufficiali ma si stima che nel nostro paese circa 3-4 milioni di persone siano affetti da forme di fibromialgia di varia entità.

**Lo studio dell'università dell'Oregon, a Portland:**

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3616139/>

Tratto da: [laltramedicina.it](http://laltramedicina.it)