

Tai Chi Chuan - Un innovativo approccio per ridurre le cadute negli anziani

L'Istituto Nazionale sull'Invecchiamento ha promosso un nuovo programma per limitare la scarsa resistenza e le cadute negli anziani.

Due recenti studi di questo programma dimostrano che l'antica arte marziale orientale il Tai Chi Chuan può conservare il vigore e l'equilibrio, così come limitare le cadute negli anziani.

Il Tai Chi Chuan consiste in lenti, aggraziati, e precisi movimenti del corpo, ed è praticato come un esercizio per aumentare l'equilibrio e la consapevolezza del corpo.

Nel primo studio, i ricercatori hanno assegnato casualmente 200 anziani ultrasettantenni di una comunità o a un gruppo che ha praticato il Tai Chi Chuan per 15 settimane o a un gruppo di controllo. È stato riscontrato che il Tai Chi Chuan, dopo aver diminuito i fattori di rischio, ha ridotto significativamente il tasso di cadute del 47,5%.

Il gruppo di Tai Chi Chuan ha anche manifestato la più alta riduzione della pressione sanguigna, misurata dopo una passeggiata di 12 minuti, e a confronto con il gruppo di controllo, una significativa riduzione della paura di cadere.

Il secondo studio ha sperimentato la pratica del Tai Chi Chuan per integrare un programma di allenamento dell'equilibrio e/o della forza.

Centodieci soggetti dell'età media di 80 anni sono stati assegnati a caso a uno dei seguenti quattro gruppi per un periodo di tre mesi:

§ allenamento all'equilibrio per tre volte la settimana

§ allenamento della resistenza per tre volte la settimana

§ allenamento combinato all'equilibrio e alla resistenza

§ gruppo di controllo

Tutti i soggetti dei quattro gruppi hanno partecipato a un corso settimanale di Tai Chi Chuan per sei mesi dopo l'intervento.

Si è riscontrato che la pratica del Tai Chi Chuan ha conservato il significativo vantaggio nella resistenza e nell'equilibrio conseguito nei tre gruppi di allenamento, sebbene qualche decremento è stato registrato dopo sei mesi.

Commento: è incoraggiante notare che una proposta semplice e a bassa tecnologia come il Tai Chi Chuan possa significativamente influenzare i fattori che riducono il rischio di cadute negli anziani.

Pubblicato in "Journal Watch Cardiology" August 1, 1996