

Proposta di studio sui benefici del tai chi chuan nei pazienti post-tumorali

Introduzione

Il Thai Chi Chuan (TCC) è utilizzato da secoli nella cultura asiatica per migliorare il benessere e ridurre lo stress e recentemente è stato oggetto di attenzione da parte degli studiosi come terapia fisica alternativa. Scorrendo la letteratura disponibile in inglese pubblicata dal 1989 al 2006 sull'argomento, abbiamo rilevato 20 studi clinici più o meno approfonditi su diversi argomenti: utilizzo del TCC negli anziani (7 studi), in pazienti affetti da problemi cardiovascolari (3 studi), in pazienti affetti da malattie croniche (6 studi) e in pazienti con problemi psicologici (2 studi). Purtroppo solo gli studi compiuti sugli anziani e i due studi sui pazienti con problemi cardiovascolari hanno dati sufficienti per consentire di valutare l'efficacia del TCC. La maggior parte (11 studi) ha fornito solo informazioni parziali non significative. I pazienti in fase post-tumorale rappresentano una popolazione con numerose necessità legate al recupero fisico, al rischio di malattie cardiovascolari e allo stress psicologico. L'utilizzo del TCC potrebbe fornire a questi pazienti un supporto in tutte queste aree grazie alla capacità di combinare la meditazione con l'esercizio fisico. Comunque a tutt'oggi la ricerca effettuata sull'argomento è ancora insufficiente. Proponiamo quindi un modello di ricerca per valutare le caratteristiche peculiari del TCC rispetto ad altri tipi di esercizio fisico che possano illuminarci sull'utilità di un'intervento mente-corpo sui pazienti post-tumorali.

Pazienti post-tumorali

La diagnosi e il trattamento di un tumore rappresentano per qualunque paziente una forma di stress che può durare tutta la vita. Inoltre il trattamento del tumore è spesso associato a stanchezza, problemi fisici e anomalie metaboliche (sindrome metabolica). Recenti ricerche hanno evidenziato nei pazienti post-tumorali, sia adulti che bambini, un maggior rischio di anomalie metaboliche come l'iperinsulinemia e l'ipercolesterolemia, oltre a una ridotta capacità aerobica, una diminuzione della forza e dell'agilità e una sensazione diffusa di stanchezza.

I risultati delle terapie di supporto socio-psicologico in questi pazienti hanno dato risultati contrastanti: mentre numerosi studi hanno rilevato un'impatto quasi nullo o addirittura positivo della malattia sui pazienti guariti, altrettanti hanno rilevato un'aumento di ansia, depressione, rabbia tensione e alcolismo. In un nostro recente studio abbiamo riscontrato che il 12% dei sopravvissuti al sarcoma infantile (dopo 18 anni dalla diagnosi e dalla cura) mostrano sintomi del disordine da stress post-traumatico.

Un certo numero di studi ha evidenziato i benefici dell'esercizio fisico in questi pazienti per migliorare le capacità aerobiche, la flessibilità, la forza fisica e più in generale la qualità della vita (QOL), in particolare se abbinato alla psicoterapia.

A tutt'oggi solo due studi hanno esaminato gli effetti della pratica del TCC sui pazienti post-tumorali, confrontandola con il solo supporto psicologico: il TCC si è rivelato molto più efficace, benché siano necessari maggiori approfondimenti.

Preparazione dello studio

Per studiare gli effetti del TCC su una popolazione tanto eterogenea come quella dei pazienti post-tumorali, è stato elaborato un progetto di ricerca presso in Centro Nazionale di Medicina Complementare e Alternativa. Gli obiettivi principali dello studio sono di fornire un confronto tra TCC e attività aerobica tradizionale nelle seguenti aree:

- riduzione dello stress psicologico
- miglioramento della forma fisica

- miglioramento della QOL

I partecipanti dovranno essere adulti sopravvissuti ad un tumore, senza problemi cardiovascolari. Inoltre devono aver completato le terapie connesse alla malattia, compresa chemioterapia o terapia biologica, da almeno due anni senza recidive.

Il periodo di osservazione stimato sarà di 12 settimane, con rilevazioni all'inizio e dopo 6 e 12 settimane, con l'abbinamento di un gruppo di controllo sottoposto ad altro tipo di attività fisica.

Il metodo di TCC utilizzato sarà la forma breve dei 24 movimenti dello stile yang.

Il gruppo di controllo sarà invece sottoposto a sedute di spinning sempre con istruttore qualificato. Le misurazioni ottenute, suddivise in tre gruppi, terranno conto dei parametri di indagine sopra indicati: misurazione delle variabili psicologiche, della QOL e della forma fisica.

Risultati positivi

Studi precedenti hanno già evidenziato gli effetti del TCC nell'alleviare le emozioni negative. Questo studio propone un metodo per esaminare più da vicino le correlazioni tra variabili psicologiche e problemi di salute. Per esempio, i sintomi della depressione sono spesso associati ad un maggior rischio di disturbi cardio-vascolari anche mortali. L'aggressività è spesso associata a pressione alta, maggior uso di alcol e sigarette e depressione. Lo stress psicologico prolungato inoltre diminuisce le nostre difese immunitarie.

D'altro canto, la correlazione tra emozioni positive e salute fisica non è altrettanto scontata.

Nel misurare i benefici psicologici, il TCC può essere paragonato ad altri tipi di terapie come la gestione dello stress e la meditazione, che migliorano la capacità di adattamento e aiutano i praticanti ad accettare gli eventi negativi.

Conclusioni

Il TCC è una disciplina che combina la pratica della meditazione con l'esercizio fisico. Un tipo di allenamento mente-corpo come questo può dare grossi benefici ai pazienti post-tumorali. Mentre non mancano studi che hanno preso in esame i benefici puramente fisici del TCC rispetto ad altri tipi di esercizio, manca un'indagine strutturata che indaghi gli effetti di una terapia combinata mente-corpo rispetto ad una forma di ginnastica tardizionale.

Il concetto dell'individuo come entità composta da mente-spirito-corpo è già il fondamento di numerose pratiche di medicina complementare e alternativa (CAM), pratiche peraltro largamente utilizzate dai pazienti affetti da tumore per ridurre i sintomi e migliorare la capacità di convivere e affrontare la malattia.

L'approccio ad una disciplina come il TCC per questi pazienti, proprio per le sua affinità con le pratiche di CAM, potrebbe quindi fornire una valida alternativa ed è per questo meritevole di indagini approfondite.