

CANCRO: A GENOVA TECNICA CINESE PER TERAPIA PSICO-FISICA

Milano, 10 ott. (Adnkronos Salute) - Una tecnica tradizionale cinese paragonabile allo yoga come terapia di sostegno psico-fisico nel paziente oncologico. Si e' dimostrata efficace nel ridurre lo stress psicologico in 140 donne, quasi tutte operate per carcinoma della mammella, seguite mediante le tecniche di Qi Gong presso il Servizio di Rieducazione funzionale dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro di Genova, prima struttura pubblica ad aver introdotto questa metodica in Italia grazie alla consulenza del prof. Li Xiao Ming dell'Universita' di Pechino.

Il Qi Gong (letteralmente: energia allenamento) e' una tecnica in cui, attraverso il controllo della propria muscolatura, dell'attivita' respiratoria e dello stato mentale, si eseguono esercizi in posizione statica o in movimento allo scopo di mantenersi in salute e quindi di migliorare la qualita' della vita.

"Dobbiamo tenere presente - spiega all'Adnkronos Salute il dott. Flavio Fenoglio, esperto di medicina tradizionale cinese - che il paziente oncologico e' un paziente sottoposto a situazioni particolari di stress, dal momento della diagnosi di malattia durante le terapie fino ai controlli periodici. Si e' quindi ritenuto opportuno introdurre questa tecnica nell'ambito delle terapie di sostegno a questo tipo di pazienti. Sono tre i livelli su cui la tecnica agisce: la muscolatura, al fine di imparare a percepire le proprie tensioni muscolari; la respirazione, per renderla sciolta e naturale; la mente, con l'obiettivo di distrarla dall'usuale attivita' di pensiero. E questo, in un certo senso, perche' l'individuo impari ad 'abitare il proprio corpo', talvolta vissuto come qualcuno o qualcosa da cui si e' ricevuto un brutto scherzo".

L'esperienza dell'IST di Genova e' stata presentata l'anno scorso al congresso mondiale di Qi Gong che si e' tenuto a Pechino, nel cui ambito sono stati riferiti i risultati di uno studio condotto sulle prime 60 pazienti, di eta' media 51 anni (39-75 anni). I soggetti, suddivisi in tre gruppi di 20 ciascuno, sono stati sottoposti, sotto il controllo di un medico e di un insegnante della tecnica cinese, alla pratica di Qi Gong per due ore la settimana ed invitati ad eseguire gli esercizi a casa un'ora al giorno per tre mesi.

Per la valutazione dell'efficacia del trattamento i ricercatori si sono affidati a un'intervista da parte di uno psicologo e a al Pdi test (Psychological distress inventory), questionario validato per valutare il grado di stress psicologico, prima e dopo le sedute. Cinquantadue pazienti (86,6%) hanno potuto essere valutate: per due non e' stato possibile il follow-up, sei non hanno

terminato il trattamento e una morì per un incidente.

"I risultati emersi dallo studio - commenta la dott.ssa Maria Giuseppina Vidili del Servizio di Rieducazione funzionale dell'IST - suggeriscono che la tecnica del Qi Gong è in grado di diminuire in modo significativo lo stress psicologico e che può essere eseguita dalle pazienti autonomamente al proprio domicilio. Per questi motivi - conclude - Qi Gong si presenta come una terapia efficace contro l'ansia nei malati oncologici. E' ora in corso uno studio più allargato con l'obiettivo di valutare l'impatto di Qi Gong nella compliance dei pazienti ai trattamenti oncologici standard".

(Bos/Adnkronos Salute)