

medicina naturale

tecniche nuove



Intervista
Le nuove sfide
della medicina biologica

A colloquio con
il dott. Giovanni Fasani

Inchiesta
In bilico tra test
e clinica

Focus
Problemi
della terza età

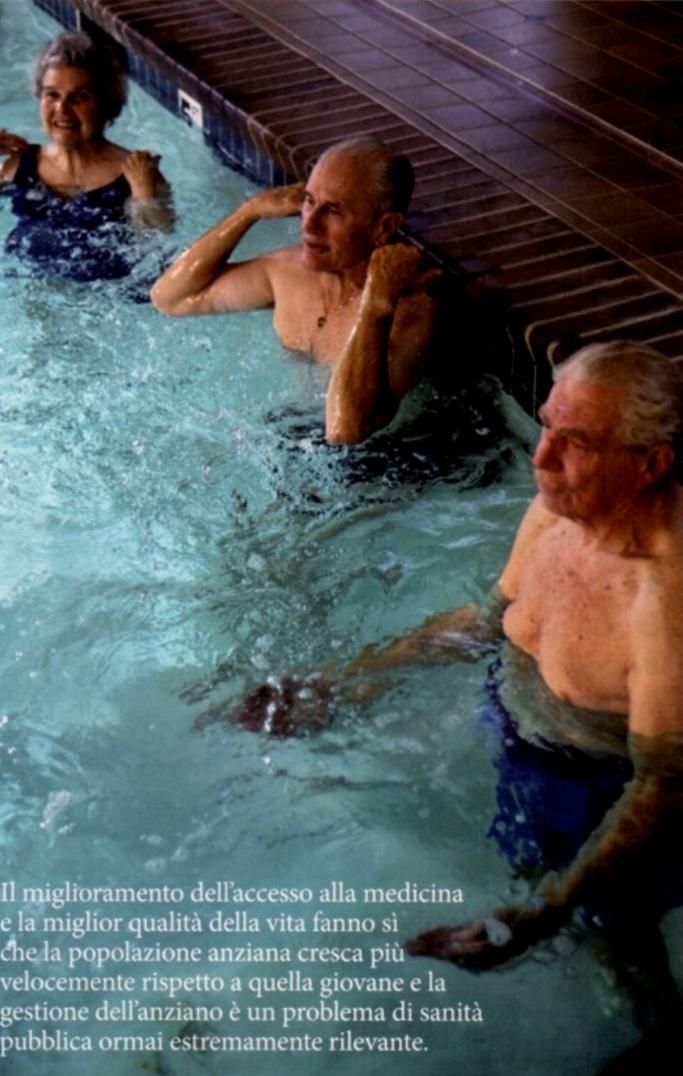
In questo numero troverete
le pagine dedicate ai moduli
E.C.M.
EDUCAZIONE CONTINUA
IN MEDICINA
18 CREDITI ONLINE NEL 2010

Focus Problemi della terza età

Franco Cracolici e Cecilia Lucenti, Scuola di Agopuntura Tradizionale della Città di Firenze

Medicina Tradizionale Cinese

Visione olistica del paziente



Il miglioramento dell'accesso alla medicina e la miglior qualità della vita fanno sì che la popolazione anziana cresca più velocemente rispetto a quella giovane e la gestione dell'anziano è un problema di sanità pubblica ormai estremamente rilevante.

Nel mondo cresce progressivamente l'aspettativa di vita, si calcola che il numero delle persone di età superiore agli 80 anni sia di 100 milioni ugualmente distribuiti tra le nazioni sviluppate e quelle in via di sviluppo. Nei prossimi quarant'anni ci si aspetta un vertiginoso incremento con cifre che potrebbero raggiungere i 120 milioni di anziani nel nord del mondo e i 300 milioni nel sud. Il miglioramento dell'accesso alla medicina e la miglior qualità della vita fanno sì che la popolazione anziana cresca più velocemente rispetto a quella giovane e la gestione dell'anziano è un problema di sanità pubblica ormai estremamente rilevante.

L'Italia, che vive ormai da alcuni anni un aumento progressivo dell'età media, può diventare un laboratorio di sperimentazione di un modello innovativo per la gestione dei problemi legati alla terza età in grado di prendersi cura da un lato dell'anziano malato e fragile e dall'altro dell'anziano ancora sano che può responsabilmente e consapevolmente intraprendere un cammino di prevenzione che lo accompagni alla quarta età. In quest'ottica si deve necessariamente prevedere da un lato l'assistenza ai malati più gravi e alle loro famiglie, che oggi sopportano quasi interamente il peso della non autosufficienza, e dall'altro si deve far sì che gli anziani che soffrono di patologie croniche vengano inquadrati in un percorso di salute dall'approccio multidisciplinare che ne migliori la qualità della vita. Il vantaggio sarebbe innanzitutto per il Sistema Sanitario nel suo complesso e la sfida della terza età, se vinta, consentirebbe un'ottimizzazione della spesa necessaria anche nei pac-

48 | Medicina Naturale - novembre 2010

si più virtuosi. Un anziano con miglior qualità di vita infatti riduce l'accesso improprio a strutture sanitarie, a esami diagnostici e al consumo di farmaci.

Patologia osteoarticolare

Le Medicine non convenzionali ricoprono un ruolo molto fondamentale in questo percorso ed i primi ad essersene accorti sono proprio gli over 60 che ricorrono in modo sempre crescente a omeopatia, fitoterapia e agopuntura e che sempre più spesso sono i primi a chiedere al medico di base alternative alla terapia farmacologica classica che cura il sintomo ma non interviene sullo stato di salute nel suo complesso. Un esempio per tutti è quello del dolore. Negli USA il dolore viene riferito da almeno il 50% della popolazione con più di 64 anni arrivando attorno al 60% tra quelli con più di 75 anni, nonostante l'utilizzo di farmaci antinfiammatori e antidolorifici. L'artrosi in particolare è una delle principali cause di dolore e disabilità dell'anziano. La patologia osteoarticolare è rappresentata essenzialmente dall'artrosi, dalle artriti e dai disturbi muscolo-scheletrici correlati, ma fra questi l'osteoartrosi, patologia degenerativa delle articolazioni, è la condizione prevalente e una delle cause più frequenti di disabilità, superiore alle cardiopatie ed al cancro. È una malattia articolare non infiammatoria che interessa le cartilagini che interessa principalmente ginocchia, anche, mani ed articolazioni vertebrali. In Italia è la quinta principale diagnosi in ordine di frequenza dopo ipertensione essenziale, diabete mellito, ischemia cardiaca cronica e bronchite. Dati recenti indicano che il 12% circa degli italiani soffre di malattie del sistema osteo-muscolare, con una prevalenza per il sesso femminile (14,4%): in particolare, secondo stime ISTAT, oltre i 50 italiani su 1000 lamentano artrosi o artrite e una percentuale identica si rivolge ai servizi sanitari per questi disturbi. In questo contesto l'elaborazione di una nuova strategia terapeutica più efficace passa necessariamente attraverso una visione olistica del paziente ma anche



attraverso la riscoperta delle medicine tradizionali prima tra tutti quella Cinese che ha elaborato nel corso dei secoli un insieme di pratiche di lunga vita rivolte al mantenimento dello stato di salute e alla prevenzione delle malattie. L'efficacia dell'Agopuntura nel trattamento dell'artrosi è ormai documentata da un'abbondante letteratura medica che evidenzia un miglioramento significativo dopo un ciclo di trattamento della sintomatologia misurata dallo score WOMAC. Si tratta di un questionario di valutazione artritica, specifico che valuta il dolore, la rigidità articolare, la funzione fisica. Gli autori di diversi gruppi di ricerca concludono che rispetto alla sola fisioterapia e ai farmaci antinfiammatori, l'aggiunta di agopuntura tradizionale cinese porta ad un miglioramento dell'indice WOMAC a 26 settimane e documentano che l'effetto di un ciclo di trattamento si prolunga per 3-6 mesi a differenza della terapia farmacologica che non riesce a protrarre i suoi effetti per un tempo così lungo.

Vento, freddo, umidità

La teoria della Medicina Cinese individua nella patogenesi delle sindromi osteoarticolari la penetrazione di energie perverse esterne (vento, freddo, umidità). Queste vengono bloccate dall'e-

nergia difensiva per impedirne l'accesso all'interno dell'organismo e tendono a localizzarsi e successivamente a cronicizzarsi trasformandosi in patologia infiammatoria (calore) all'interno delle articolazioni. Questo quadro prende il nome di "sindrome BI" che indica tutte le patologie caratterizzate da pesantezza, dolore, gonfiore e limitazione funzionale il termine Bi infatti indica un ostacolo alla circolazione di energia (Qi) e di sangue (Xue) all'interno dei vasi e dei meridiani tale da provocare la manifestazione dolorosa. La stasi di sangue ed Energia dolorosa. Un progressivo aggravamento della patologia con le alterazioni anatomiche e funzionali che ne conseguono.



novembre 2010 - Medicina Naturale | 49

Focus Problemi della terza età



Medicina Cinese

Il trattamento con agopuntura si basa sul rinforzo dell'energia di base del paziente e sulla mobilizzazione della stasi di energia. I punti che vengono stimolati, nella tradizione Cinese così come negli ambulatori italiani, sono punti che riassumono alcune importanti funzioni del corpo come BL11 detto punto di Riunione delle Ossa o il GB39 punto di Riunione dei midolli. Altri punti frequente-

mente utilizzati sono il BL43 che attiva l'energia profonda della persona e favorisce un aumento di globuli rossi e bianchi, il BL23 punto di comando del Rene e il VG4 punti che tonificano l'energia vitale. L'Agopuntura è però in grado di produrre effetti benefici non solo sul trattamento del sintomo dolore ma anche su altri aspetti della vita della persona. Diversi studi ne hanno infatti dimostrato l'efficacia sul trattamento dell'ansia e della depressione che condizionano in maniera significativa la qualità della vita. Le possibilità di utilizzo, anche in sinergia con il trattamento farmacologico, sono molteplici soprattutto nei casi, come la gravidanza o la vecchiaia, dove il consumo di farmaci deve essere ridotto alla minima dose efficace. Autori diversi evidenziano che l'Agopuntura negli anziani riduce lo stress, l'ansia e la depressione e che contemporaneamente riesce a rendere più efficace la risposta immunitaria tramite un ribilanciamento delle citochine pro e anti infiammatorie

ed un aumento della risposta immunitaria dei Linfociti T. La Medicina Cinese offre una serie di altre tecniche che contribuiscono non poco al mantenimento della funzione motoria come il Qi Kung, la dietetica Cinese dei 5 Sapori, la Moxa e il Massaggio TuiNa. L'insieme di queste tecniche contribuisce a ristabilire un equilibrio di salute che consente la prevenzione delle recidive, una corretta rieducazione motoria ed una miglior gestione da parte del paziente della sua patologia. L'educazione ad alcuni semplici autotrattamenti può contribuire a migliorare non solo la mobilità e il dolore ma anche a costruire un sistema di relazioni terapeutiche dove il paziente non è abbandonato alla sua patologia, perché anziano e difficilmente curabile, ma inserito e accolto in un percorso terapeutico che offra concrete risposte ai suoi bisogni.

Bibliografia

- Scharf Hanns-Peter et al. Acupuncture and Knee Osteoarthritis. A Three-Armed Randomized Trial. Ann Intern Med 2006 Jul 4; 145:12-20
- Berman BM et al. Effectiveness of Acupuncture as Adjunctive Therapy in Osteoarthritis of the Knee. A Randomized, Controlled Trial. Ann Intern Med 2004 Dec 21; 141: 901-910
- YD Kwon et al. Acupuncture for peripheral joint osteoarthritis. Rheumatology 2006 45: 1331-1337.
- Pavão TS et al. Acupuncture stimulates lymphocyte proliferation in the elderly. Neurosci Lett. 2010 Oct 22;484(1):47-50
- Leo RJ, Ligot JS Jr. A systematic review of randomized controlled trials of acupuncture in the treatment of depression. J Affect Disord. 2007 Jan;97(1-3):13-22

