

Storia recente del Tai Chi: il Tai Chi nella medicina occidentale moderna.

Tesi scritta per l'esame da istruttore di secondo livello: "Storia del Tai Chi Chuan"

Candidato: Davide Borin

Corso Istruttori 2018/2019

Introduzione

La natura del Tai Chi permette molti approcci: arte marziale, meditazione (*in movimento*, come si definisce spesso), studio delle energie che attraversano il corpo, ginnastica dolce, esercizi per il miglioramento di coordinazione ed equilibrio, medicina preventiva ...

Dalle sue origini tramandate sotto forma di storie e leggende all'interno della Cina, a partire dalla prima metà del '900 la pratica si è diffusa in occidente, portata da praticanti che hanno lasciato il Paese per volontà o costretti dalle vicissitudini politiche del secondo dopoguerra. In quel periodo il Tai Chi veniva principalmente insegnato come salutare esercizio fisico; accolto inizialmente timidamente, nel corso degli anni la medicina occidentale e la relativa comunità scientifica l'ha studiato con il proprio approccio rigoroso che trova riscontro nel sistema di pubblicazioni e valutazione tra pari, dove è essenziale che ogni affermazione sia verificabile dal lettore.

Questa tesi analizza l'impatto del Tai Chi nella letteratura medica utilizzando strumenti *on line* di accesso ai *database* delle riviste di settore.

Materiali e metodo

Ogni anno vengono pubblicati numerosissimi articoli scientifici, con un trend di crescita che secondo alcuni calcoli avrebbe portato a 2,5 milioni pubblicazioni annue negli ultimi anni, prendendo in considerazione tutti i campi di ricerca; il settore medico costituisce una porzione importante di questa massa di pubblicazioni, con migliaia di testate attive.

Potrebbe dunque risultare complicato svolgere una ricerca su un argomento particolare, se non ci fossero alcuni strumenti disponibili in rete.

PubMed è un motore di ricerca gratuito di letteratura scientifica biomedica dal 1949 ad oggi. Prodotto dal National Center for Biotechnology Information (NCBI) presso la National Library of Medicine (NLM) dei National Institutes of Health (NIH) degli Stati Uniti, la banca dati viene comunemente interrogata attraverso il motore di ricerca messo a punto dall'NCBI per l'individuazione di informazioni nel campo della biologia, chimica, medicina, scienze del comportamento e bioingegneria. In totale permette la ricerca tra oltre 29 milioni di riferimenti bibliografici derivati da più di 5.000 periodici biomedici, libri *on line* e da altri *database* bibliografici secondari specializzati; gli articoli sono consultabili come riassunto (*abstract*) o nel testo integrale. La lingua utilizzata è principalmente l'inglese, ma si possono trovare contributi in diverse lingue.

Il motore di ricerca permette l'utilizzo di termini specifici da cercare nel titolo, nell'*abstract*, tra gli autori e in molti altri campi. In particolare si è utilizzata la ricerca del termine "Tai Chi" nel campo abbinato Title/abstract (quindi ricerca nel titolo e nel riassunto dell'articolo). Per completezza sono state cercate anche altre traslitterazioni del termine cinese, quali "Taichi", "Taiji", "T'ai Chi", "Tàijíquán".

I risultati possono essere filtrati per mostrare soltanto le *review* (che consistono in una revisione ed in una riconsiderazione di tutte le conoscenze, risultati e dimostrazioni dei vari articoli che trattano il medesimo argomento, revisione che viene effettuata alla luce delle evidenze scientifiche degli articoli precedentemente pubblicati sulla base delle evidenze portate dagli articoli più recenti) o i *clinical trial* (o in italiano studio clinico, un tipo di ricerca condotto per raccogliere dati sulla sicurezza e sull'efficacia di nuovi farmaci o di nuovi dispositivi). Le prime possono dare un'idea di quanto l'argomento susciti interesse nel mondo scientifico in quanto spesso le *review* sono richieste dalle riviste di settore, mentre gli articoli di *clinical trial* indicano diretti approcci medicali all'argomento.

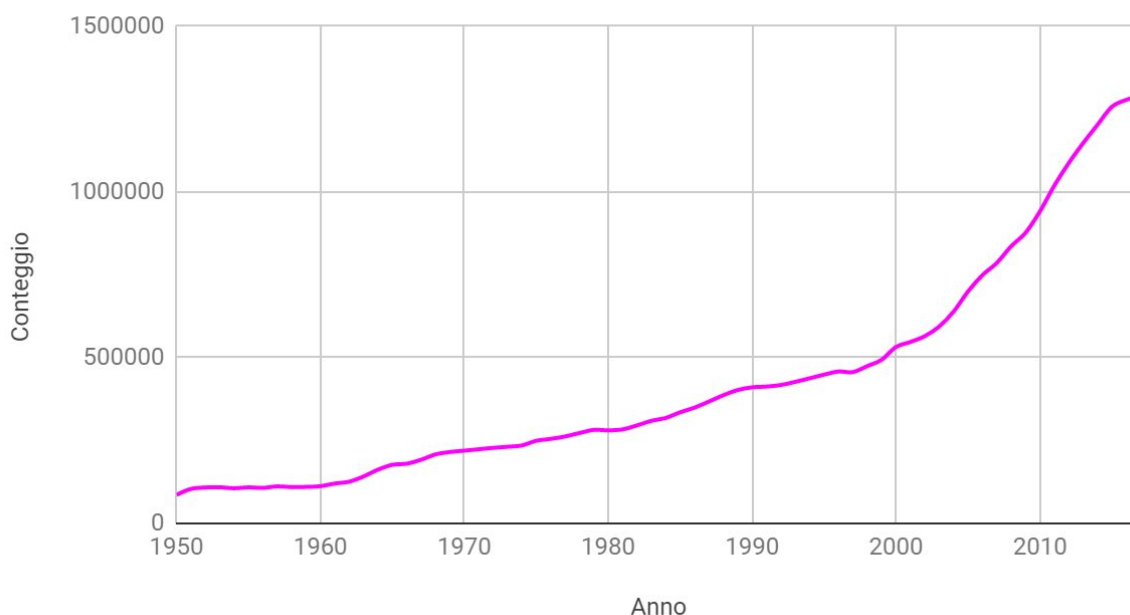
PubMed dà la possibilità di visualizzare i risultati della ricerca suddivisi per anno e di scaricare il dato grezzo in formato csv (*comma-separated values*) che può poi essere elaborato da un foglio di calcolo.

Per confronto sono stati cercati anche i termini "traditional medicine" e "chinese medicine" nel campo abbinato Title/abstract.

Risultati

Una ricerca che restituisca tutte le pubblicazioni per oggi anno rivela che nel 2018 sono stato indicizzati più di 1.300.000 articoli, il che conferma l'esplosione nel numero di pubblicazioni nel corso degli anni.

totale



(nell'elaborazione del grafico sono stati esclusi i dati del 2018-2019 perché parziali)

La ricerca con il termine "Tai Chi" ha riportato 1429 risultati di cui 366 come *review* e 333 come *clinical trial* (la ricerca comprende anche i risultati di quando si utilizza nel testo "Tai Chi Chuan");

La ricerca con il termine "Taichi" ha riportato 23 risultati di cui 5 come *review* e 1 come *clinical trial*;

La ricerca con il termine "Taiji" ha riportato 74 risultati di cui 8 come *review* e 11 come *clinical trial*;

La ricerca con il termine "T'ai Chi" ha riportato 112 risultati di cui 25 come *review* e 25 come *clinical trial* (la ricerca comprende anche i risultati di quando si utilizza "T'ai Chi Chuan");

La ricerca con il termine "Tàijíquán" ha riportato 18 risultati di cui 2 come *review* e 3 come *clinical trial*.

Un veloce controllo tra i primi risultati ha mostrato come in alcuni *abstract* vengano utilizzate più traslitterazioni del termine Tai Chi, quindi i totali riportati qui sopra sono in parte coincidenti (ovvero lo stesso articolo è presente in più ricerche con termini diversi).

Un po' per per la differenza di risultati e per la preferenza personale di utilizzo si è approfondito il risultato della ricerca con il termine "Tai Chi".

L'articolo più remoto risale al 1977: "The impact of a weekend group experience on individual therapy", di Yalom ID, Bond G, Bloch S, Zimmerman E, Friedman L. Gli autori utilizzano la meditazione del Tai Chi nel gruppo di controllo rispetto ad una terapia psicologica. Le conclusioni riportano che, sul medio periodo, non ci sono differenze nel miglioramento dello stato psicologico dei pazienti tra la terapia e la meditazione Tai Chi, sottolineando come quest'ultima sia priva di rischi ma venga ritenuta poco utile nella vita di tutti i giorni dai partecipanti.

Negli anni successivi, saltando di decennio in decennio e prendendo l'articolo con migliore affinità, sono stati pubblicati titoli come "Preventive geriatrics: an overview from traditional Chinese medicine" di Zhou DH (1982), "Changes in heart rate, noradrenaline, cortisol and mood during Tai Chi" di Jin P. (1989), "Tai chi practice reduces movement force variability for seniors" di Yan JH. (1999), "Mind-Body Therapies and Osteoarthritis of the Knee" di Selfe TK, Innes KE (2009).

L'articolo più recente (2019) ha come titolo "Establishing the feasibility, acceptability and preliminary efficacy of a multi-component behavioral intervention to reduce pain and substance use and improve physical performance in older persons living with HIV", di Moore AA, Lake JE, Glasner S, Karlamangla A, Kuerbis A, Preciado D, Jenkins J, Dominguez BX, Candelario J, Liao DH, Tang L, Reid MC. Lo scopo del lavoro è lo studio di una combinazione di terapia comportamentale, Tai Chi e supporto psicologico via SMS per ridurre dolore cronico, utilizzo di sostanze e decremento delle funzioni fisiche nei malati di HIV oltre i 50 anni d'età. Le conclusioni riportano che tale combinazione sia facilmente applicabile, accettata dai partecipanti ed efficace rispetto ai gruppi di controllo (uno di *routine support group* ed uno di raccolta dati).

Il portale ha segnalato l'articolo "Effects of a Nintendo Wii exercise program versus Tai Chi Chuan on standing balance in older adults: a preliminary study" di Gatica-Rojas V, Cartes-Velásquez R, Albornoz-Verdugo ME, Soto-Poblete A, Monteiro-Junior RS, Elgueta-Cancino E (2019). In questo caso il Tai Chi viene preso come possibile esercizio per migliorare l'equilibrio nella popolazione anziana, contrapposto all'utilizzo di un *optional* di una *console* di gioco, la *balance board* della Nintendo Wii. Le conclusioni riportano potenziali effetti positivi per entrambi gli approcci, ma che l'utilizzo della *balance board* porta miglioramenti in più variabili.

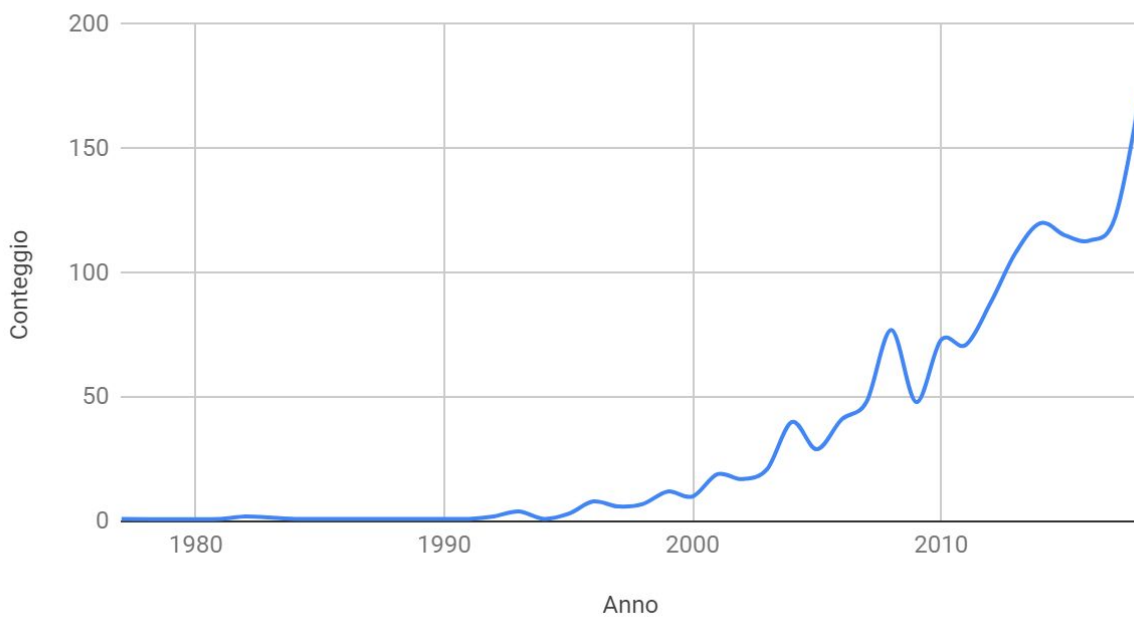
Gli argomenti e le patologie affrontati nei primi 20 risultati mostrati dal motore di ricerca (migliore affinità con il termine di ricerca) su tutto il periodo disponibile (1977-2019) sono con un maggior numero di citazioni l'equilibrio, le artriti ed il morbo di Parkinson, seguiti da rischio cardiaco, sclerosi multipla, affaticamento, mantenimento della materia grigia, dolore cronico, depressione ed ansia con una sola citazione.

La ricerca con il termine "Traditional medicine" ha riportato 9905 risultati di cui 1312 come *review* e 152 come *clinical trial*;

La ricerca con il termine "Chinese medicine" ha riportato 20936 risultati di cui 2656 come *review* e 1205 come *clinical trial*.

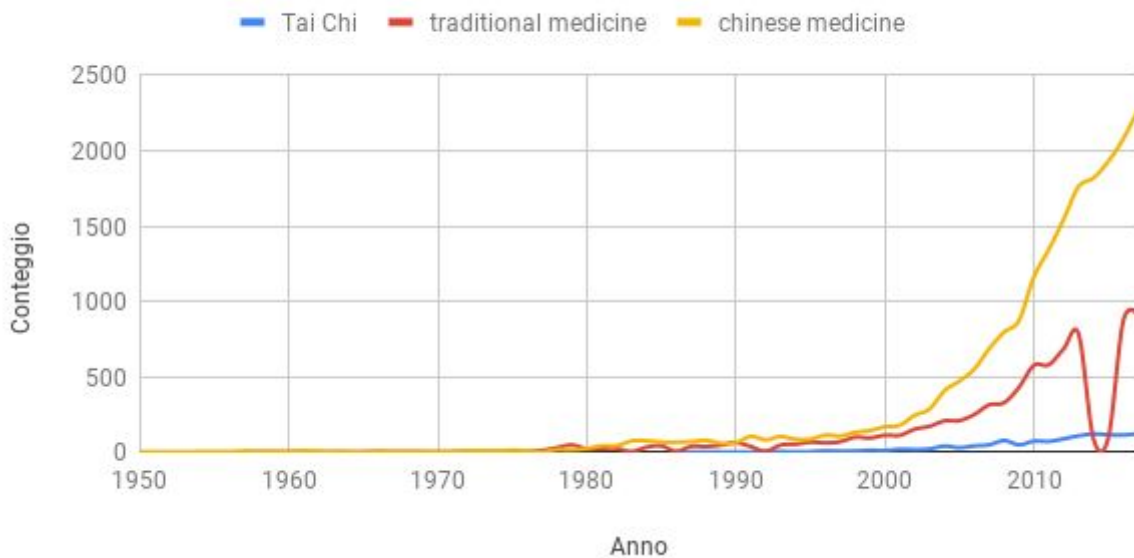
Anche in questo caso i risultati possono in parte coincidere.

"Tai Chi"



(nell'elaborazione del grafico sono stati esclusi i dati del 2019 perché parziali)

"Tai Chi", "traditional medicine", "chinese medicine"



(nell'elaborazione del grafico sono stati esclusi i dati del 2018-2019 perché parziali. Citazioni importanti i termini "Traditional medicine" e "Chinese medicine" risalgono rispettivamente al 1957 ed al 1950)

Conclusioni

PubMed non raccoglie tutta la letteratura medico-scientifica occidentale, ma può essere una porta d'accesso facilmente consultabile e gratuita con un database di sicuro peso. Gli ultimi 40 anni hanno visto crescere il numero di ricerche e pubblicazioni che citano il Tai Chi, segno che l'argomento si sta diffondendo nella comunità biomedica occidentale. Il trend è condiviso e addirittura più evidente per la medicina tradizionale in genere e quella cinese in particolare (vedi grafico "Tai Chi", "traditional medicine", "chinese medicine").

Analizzando i titoli e le ricerche mediche riportati si nota il passaggio del Tai Chi da "medicina alternativa" utilizzata come gruppo di controllo o come particolarità esotica ad oggetto di studio come possibile soluzione di cura/mantenimento anche in confronto od in combinazione con tecnologie moderne.

I campi di applicazione, soprattutto negli ultimi anni, sono vari: dal Parkinson alla stabilità alla terapia del dolore. Noto la centralità dell'utilizzo del Tai Chi come risorsa per la popolazione anziana o comunque adulta. La ricerca con la query "(Tai Chi[Title/Abstract]) AND (older[Title/Abstract] OR adults[Title/Abstract])", ovvero di articoli che citano il Tai Chi ed i termini "anziano" o "adulto", restituisce 544 risultati, più di un terzo del totale ottenuto con il solo termine "Tai Chi"; un numero ancora maggiore di risultati si avrebbero aggiungendo alla query altri termini simili come "aging" o "aged".

Per esperienza personale, in questi anni di pratica ho incontrato alcuni allievi che sono effettivamente stati indirizzati al Tai Chi dal medico: in gran parte di mezz'età o più anziani, ma in almeno un caso l'allievo era un giovane. Concordo con gli effetti positivi che la pratica può portare alla mobilità e alla coordinazione negli anziani, ma mi piace promuovere la sua utilità anche nella popolazione più giovane, sia abituata ad una vita sedentaria sia se più attiva: coordinamento, equilibrio, concentrazione, (ri)scoperta dei movimenti del corpo sono solo alcuni dei benefici apprezzabili ad ogni età.

Dall'analisi emerge una certezza: anche nel mondo scientifico non c'è certezza nella traslitterazione del termine 太極.

Un articolo divulgativo sull'argomento, che è stato in parte responsabile nella scelta dell'argomento di tesi, è stato pubblicato da Wired.it con il titolo "La scienza del Tai Chi", di Sandro Iannaccone (2016)

Riferimenti bibliografici

https://it.wikipedia.org/wiki/Pubblicazione_scientifica

<https://www.taichi.it/le-nostre-origini/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK3827/>

<http://blog.cdnsiencepub.com/21st-century-science-overload/>

<https://www.wired.it/scienza/medicina/2016/05/09/scienza-tai-chi/>