

Il Tai-Chi ed il Qi-Gong per ridurre la pressione sanguigna.



Il **Tai Chi / Qi Gong**, sono delicate arti marziali cinesi, sono più efficaci dei tradizionali esercizi aerobici nel ridurre la pressione sanguigna negli adulti con pre-ipertensione. È la conclusione di uno studio condotto da ricercatori cinesi appena pubblicato su Jama Open. La **pre-ipertensione è una fase borderline**: i valori registrati della pressione sanguigna non sono ancora abbastanza alti da essere classificati come ipertensione, ma comportano comunque **rischi significativi per futuri problemi cardiovascolari**. Gli scienziati, riconoscendo l'importanza di un intervento precoce hanno confrontato l'impatto del Tai Chi e del Qi gong, noti per i loro variegati benefici per la salute, con attività aerobiche più vigorose come la corsa leggera, la camminata veloce e il ciclismo.

Che cosa è il Tai Chi / Qi Gong

Il Tai Chi /Qi Gong (che si vede spesso praticare nei parchi cittadini) è una pratica antichissima di esercizio fisico e mentale che prevede una serie di movimenti eseguiti in modo lento e preciso, accompagnati da una respirazione profonda. Una sessione tradizionale di Tai Chi comincia con una parte di riscaldamento, con movimenti molto semplici (rotazione delle spalle, inclinazione del corpo e della testa) a cui fanno seguito altri tipi di esercizi che possono variare a seconda dello stile seguito. La disciplina favorisce il rilassamento e l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute e migliorando la salute in generale fisica e psichica.

Corsa e arti cinesi a confronto

Il nuovo studio cinese conferma benefici anche a livelli pressori. Condotta su due importanti ospedali in Cina tra il luglio 2019 e il gennaio 2022, questa ricerca ha coinvolto 342 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 65 anni (età media 49), tutti nella fase di pre-ipertensione, con livelli sistolici (la pressione massima) compresi tra 120 e 139 mm Hg o livelli diastolici (la pressione minima) compresi tra 80 e 89 mm Hg. I ricercatori dell'Accademia cinese delle scienze mediche cinesi hanno diviso i partecipanti in due gruppi, un gruppo che ha intrapreso il Qi Gong e l'altro che si è impegnato in esercizi aerobici come salire le scale, fare jogging, camminare a ritmo sostenuto e andare in bicicletta quattro volte a settimana. Entrambi i gruppi hanno partecipato a quattro sessioni supervisionate di 60 minuti settimanali per un anno intero. Il beneficio maggiore è stato considerato la riduzione della pressione sistolica, che segnala un rischio maggiore di sviluppare ipertensione o malattie cardiovascolari, al termine dello studio durato un anno.

Il gruppo che ha praticato Tai Chi e Qi Gong ha visto una **riduzione significativamente maggiore della pressione sistolica rispetto al gruppo dell'esercizio aerobico**; nello specifico, hanno sperimentato una riduzione di -7,01 mm Hg della pressione sanguigna sistolica, mentre quelli del gruppo di esercizio aerobico hanno visto una riduzione di -4,61 mm Hg. Questi risultati non sono risultati isolati rispetto alla pressione arteriosa misurata in ambulatorio; il gruppo del Tai Chi / Qi Gong ha mostrato infatti risultati superiori anche nelle misurazioni ambulatoriali della pressione sistolica nelle 24 ore, in particolare **durante la notte**, suggerendo un effetto duraturo.

Perché il Tai Chi ed il Qi Gong hanno questo effetto?

Il Qi Gong è una pratica mente-corpo che enfatizza movimenti lenti e controllati, respirazione profonda e concentrazione mentale. A differenza dell'esercizio aerobico, che può richiedere un ambiente ampio (un parco per correre o l'iscrizione in palestra per fare cyclette o tapis roulant) e comportare un rischio di danni articolari, il **Tai Chi ed il Qi Gong hanno un impatto ridotto**, e questo li rende **accessibili a persone di tutte le età e livelli di forma fisica**. Non solo aiutano a migliorare l'equilibrio fisico e la funzione cardiopolmonare, ma **favoriscono anche il rilassamento, riducendo potenzialmente i livelli di stress e quindi la pressione sanguigna**. La ricerca non è la prima nel suo genere e si somma ad altri lavori che vanno nella stessa direzione.