

Il qigong contro lo stress da radioterapia

L'antica tecnica di meditazione cinese può alleviare i sintomi della depressione durante e dopo la terapia per il tumore al seno. Lo studio su *Cancer*

Simone Valesini



Il qigong, un'antica tecnica di meditazione legata alla medicina tradizionale cinese e alle arti marziali, sembra alleviare i sintomi della depressione e migliorare la qualità della vita per le pazienti con tumore al seno sottoposte alla radioterapia. Lo suggerisce uno studio dell'Md Anderson Cancer Center dell'Università del Texas, pubblicato su *Cancer*, il primo a verificare i benefici derivanti dall'utilizzo di una tecnica di meditazione combinata a una terapia radiologica.

Combattere lo stress. “Per le pazienti in cura per il tumore al seno è importante gestire lo stress, perché questo può influenzare i sistemi biologici e i profili infiammatori”, spiega Lorenzo Cohen, professore di Oncologia generale e Scienze del comportamento all'Md Anderson. Un modo per farlo è ricorrere alle tecniche di meditazione, di cui è già stata dimostrata l'efficacia nel migliorare la qualità di vita delle ex-pazienti oncologiche. Per la prima volta, però, i ricercatori hanno voluto indagare gli effetti di una tecnica specifica sullo stress indotto dalla radioterapia.

La ricerca. Il qigong è un'antica disciplina cinese che unisce movimenti, esercizi di respirazione e meditazione. Nello studio sono state arruolate 96 donne con carcinoma mammario e in cura a Shanghai presso il Fudan University Shanghai Cancer Center. Durante il periodo di trattamento con radioterapia, 59 hanno partecipato a un programma di qigong che prevedeva 5 lezioni di 40 minuti ogni settimana, mentre le altre 47 sono servite da gruppo di controllo. I ricercatori hanno analizzato diversi indicatori del benessere psicofisico delle partecipanti: hanno valutato i sintomi di depressione e di affaticamento, i disturbi del sonno e la qualità della vita in generale. Le pazienti sono state controllate all'inizio dello studio, a metà e alla fine del loro periodo di radioterapia, e ancora un mese e tre mesi dopo il termine del trattamento.

Gli effetti del qigong. I risultati hanno mostrato una diminuzione costante dei sintomi di depressione nelle pazienti che hanno seguito il programma di qigong, in particolare a tre mesi dal termine della radioterapia. Una differenza lampante con le pazienti del gruppo di controllo che, invece, non hanno mostrato alcun miglioramento durante la terapia. La meditazione sembrerebbe dunque in grado di alleviare lo stress e i disagi psicologici derivanti dai trattamenti radiologici, ma i ricercatori avvertono che è ancora presto per pensare a un utilizzo clinico. Ulteriori ricerche saranno necessarie per verificare i risultati, comprendere i meccanismi biologici su cui potrebbe basarsi l'efficacia del qigong e analizzarne gli effetti su pazienti di etnia diversa e con altre forme di malattia.