

Revisione sistematica sui benefici per la salute del Qigong e del Tai Chi

Obiettivo e metodologia di ricerca

Il lavoro di ricerca sui benefici psicologici e fisiologici del Qigong e del Tai Chi sta crescendo rapidamente. Le molte pratiche descritte come Qigong o Tai Chi hanno radici teoriche, meccanismi di azione proposti e benefici attesi simili. Gli studi sperimentali e le revisioni, tuttavia, li trattano separatamente. Questa revisione esamina le prove per valutare i risultati dagli studi randomizzati e controllati (RCT) su entrambe le discipline.

Sono state inserite le parole chiave tai chi, taiji e qigong nei motori di ricerca del Cumulative Index for Allied Health and Nursing (CINAHL), Psychological Literature (PsychInfo), PubMed, Cochrane database e Google Scholar.

Criteri di inclusione ed estrazione dei dati

Studi controllati e randomizzati (RCT) che riportavano i risultati sull'uso del Qigong o del Tai Chi e pubblicati su riviste peer reviewed dal 1993 al 2007.

Sono stati registrati per ogni studio: paese, tipo e durata dell'attività, numero / tipo di soggetti, condizioni di controllo e risultati riportati.

Sono stati identificati e valutati i risultati relativi alla pratica del Qigong e del Tai Chi.

Risultati

77 articoli soddisfano i criteri di inclusione. I 9 gruppi di categorie di risultati emersi sono stati: densità ossea (n = 4), effetti cardiopolmonari (n = 19), funzionalità fisica (n = 16), cadute e fattori di rischio correlati (n = 23), qualità della vita (n = 17), auto-efficacia (n = 8), esiti riferiti dal paziente (n = 13), sintomi psicologici (n = 27) e funzione immunitaria (n = 6).

Conclusioni

Quando gli studi sul Tai Chi e il crescente numero di studi sul Qigong vengono uniti emerge un convincente filone di ricerca. Le prove suggeriscono, alcune in modo notevole, altre con limitazioni, che con la pratica di queste forme di esercizio psicofisico si hanno una vasta gamma di benefici per la salute. Questa revisione ha individuato numerosi risultati, con vari livelli di prove, sull'efficacia del Qigong e del Tai Chi, tra cui: salute delle ossa, salute cardiorespiratoria, prevenzione delle cadute ed equilibrio, immunità e fattori psicologici come ansia e depressione.

Quando il Tai Chi e il Qigong sono studiati insieme, come due approcci a una stessa categoria di esercizi psicofisici l'entità delle evidenze corpo di ricerca è piuttosto impressionante.

Fonte: Jahnke R, Larkey L, Rogers C et al. A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi. Am J Health Promot. 2010 Jul-Aug; 24(6): e1-e25. doi: 10.4278/ajhp.081013-LIT-248