

**Biella, 16 marzo 2019**

*Sala riunioni dell'A.P.D. "Pietro Micca" 1899 Biella, Via Mucrone n. 3, Biella*

## **CONVEGNO NAZIONALE U.N.A.S.C.I.**

***"Sport è Salute."***

***Per saperne di più***

**"Lo Sport e  
la medicina tradizionale cinese"**

**Relazione di:**

**dott. Giovanni LORENZONI**

Biella, Medico Chirurgo Spec. in Anestesia, Rianimazione e Terapia Antalgica - Medico esperto in Medicina Tradizionale Cinese e Agopuntura

## INTRODUZIONE:

Olimpiadi di Rio de Janeiro 2016.

Micheal Phelps si presentò al trampolino (e quindi anche alle telecamere di tutto il mondo) con strane macchie circolari sulla cute, soprattutto della schiena, tutte uguali e di qualche centimetro di diametro. Con lui, alcuni altri atleti, non solo nuotatori (anche se in costume da bagno era ovviamente più semplice notarle).

Il già impressionante palmarès di Micheal Phelps e quello che aggiunse a Rio (cinque medaglie d'oro e una d'argento) scatenarono un tam-tam di notizie su cosa fossero quelle strane macchie. Tatuaggi? Esiti di una qualche malattia cutanea o di qualche strano trattamento? Qualche giornalista, che magari aveva le stesse macchie, finalmente azzeccò la risposta: Micheal Phelps (e così tutti gli altri atleti) è stato sottoposto alla coppettazione.

Sportivi professionisti e amatoriali di tutto il mondo iniziarono dunque a sottoporsi allo stesso trattamento, per provare a migliorare le proprie prestazioni o se non altro la propria condizione fisica.

La coppettazione appartiene alla Medicina Tradizionale Cinese (MTC), diciamo all'incirca dal 2016...ma avanti Cristo! Ebbene sì, circa 5000 anni di storia. Non male, per essere passata alle luci della ribalta 3 anni fa. Meglio tardi che mai, si potrebbe dire. In realtà i Medici di Medicina Tradizionale Cinese la utilizzano da sempre.

Tale tecnica si realizza applicando sulla cute delle coppe di vetro dentro le quali si crea una depressione d'aria (o preriscaldando le coppe o utilizzando delle piccole pompe che estraggono l'aria dal loro interno). La cute interessata viene quindi leggermente aspirata dalla coppa, venendosi così a creare una zona arrossata e calda. Il trattamento è indolore, dura una decina di minuti e per qualche giorno la cute trattata avrà un colore brunastro, proprio come Micheal Phelps (anche se, quando le ho avute io, nessuno in piscina mi ha mai scambiato per lui).

La Medicina Tradizionale Cinese oltre alla coppettazione prevede molte altre tecniche: l'agopuntura (talvolta associata all'elettroagopuntura e auricoloterapia), la fitoterapia, la dietetica, la moxibustione, le ginnastiche energetiche (Tai-qi e Qi-Gong), la meditazione, il massaggio Tuina. Le prime tre discipline devono essere applicate esclusivamente dai Medici Abilitati alla professione di Esperti in Medicina Tradizionale Cinese (accordo Stato Regioni 7 Febbraio 2013), le altre possono essere applicate da non medici, ma solo per le indicazioni che non prevedono il trattamento di una malattia (la coppettazione ad esempio è attualmente di moda per il trattamento degli inestetismi cutanei anche in ambulatori non medici).

Tra le tecniche utilizzabili dal Medico Tradizionale Cinese l'agopuntura è senz'altro quella più utilizzata. Essa prevede l'inserimento di aghi molto sottili attraverso la cute per alcuni millimetri o centimetri a seconda della sede. I punti di agopuntura sono i quasi 400 distribuiti sul corpo umano, tuttavia quelli maggiormente utilizzati nella pratica clinica quotidiana sono un centinaio.

Gli agopunti si trovano lungo i Meridiani, che sono delle linee che percorrono tutto il corpo umano. Ciascun meridiano ha caratteristiche e funzioni peculiari ed è associato ad uno degli Organi Interni: Vescica, Rene, Polmone, Cuore, Intestino Tenue, Pericardio, Grosso Intestino, Fegato, Vescica Biliare, Milza, Ministro di Cuore, Triplice Riscaldatore. Alcuni organi hanno lo stesso nome degli organi della medicina occidentale, ma non bisogna lasciarsi ingannare: hanno sì alcune caratteristiche simili agli organi della medicina occidentale, ma anche molte differenze.

Agendo sugli agopunti, si agisce sui Meridiani e quindi anche sugli Organi Interni e sulle loro funzioni.

I punti da trattare vengono scelti in base ai segni e sintomi riferiti dal paziente e ai principi della MTC: Yin-Yang, Caldo-Freddo, Dentro-Fuori, Eccesso-Deficit, la teoria dei Cinque Elementi (Metallo,Acqua, Legno,Fuoco, Terra), dei Fattori Patogeni e delle Sostanze Vitali.

Non tutti i Meridiani sono associati agli organi Interni, ci sono alcuni Meridiani, ad esempio quelli Muscolo Cutanei, che hanno una funzione diretta sull'apparato muscolo-scheletrico e il cui trattamento è molto efficace per le patologie dello sportivo.

La Medicina Tradizionale Cinese spesso è risolutiva, altre volte di grande sostegno ai trattamenti occidentali. Trova applicazioni mediche in varie discipline e disturbi: ginecologia-ostetricia, ortopedia-fisiatria, oncologia, terapia del dolore, neurologia, gastroenterologia, urologia, otorinolaringoiatria, psichiatria, cardiologia, la stanchezza cronica, l'insonnia, disturbi dell'umore e, ovviamente, Medicina dello Sport.

E' corretto tuttavia precisare che come per tutti i trattamenti medici, anche per l'agopuntura è presente una percentuale di insuccesso. Dato per assodato che il medico agopuntore ha posto una corretta diagnosi e quindi un corretto trattamento, nella popolazione generale c'è un 15% circa di persone non responsive al trattamento agopunturale.

#### Perché funziona l'agopuntura: dal punto di vista orientale

L'inserimento degli aghi in determinati punti del corpo genera l'attivazione della circolazione del Qi, una delle sostanze vitali dell'organismo, forse la più importante. Il termine concettualmente più vicino al mondo occidentale è "energia" anche se rimane una traduzione un po' forzata. La malattia si instaura perché il Qi e le Sostanze Vitali associate sono in eccesso o in difetto lungo i Meridiani e quindi negli Organi colpiti. Muovere il Qi significa quindi generare una corrente energetica all'interno del corpo umano per riportarlo in equilibrio e in quindi in salute.

#### Perché funziona l'agopuntura: dal punto di vista occidentale

Effetto locale e sistemico: l'ago ha una funzione sia locale che lungo tutto il meridiano trattato. Ad esempio, per le cervicalgie si posizionano gli aghi sia a livello delle vertebre cervicali che alle mani.

Effetto antalgico: attraverso complessi meccanismi di controllo del dolore (Gate-Control) l'agopuntura si è rivelata essere un potente antidolorifico favorendo il rilascio di oppioidi endogeni quali endorfine e dinorfine.

Decontratturante: localmente gli aghi hanno la funzione di decontratturare particolari punti noti come Trigger Points molto dolenti; esistono altresì combinazioni di punti generici (sulle mani, caviglie, gambe) che sono decontratturanti di tutta la muscolatura.

Antiinfiammatorio: avviene un rilascio di sostanze antinfiammatorie sia localmente che in tutto il corpo.

L'agopuntura non presenta particolari controindicazioni né pericoli, non è tuttavia innocua come si crede, nel senso che se si trattano gli agopunti sbagliati la patologia di base può anche peggiorare.

Per le patologie acute in generale 2 o 3 sedute nell'arco di qualche giorno possono essere risolutive, mentre per quelle croniche potrebbero essere necessarie più sedute.

### Sport e Agopuntura

Va detto innanzitutto che la medicina tradizionale cinese punta soprattutto a migliorare la qualità di vita, cercando di prevenire la malattia trattando i disequilibri energetici che la anticipano.

E' dunque per definizione la medicina dell'equilibrio.

Nei Testi Antichi è ricorrente l'uso della parola "moderato". Moderata alimentazione, moderata attività mentale, moderata attività fisica, moderata attività sessuale, moderate emozioni.

Tutti gli eccessi e tutti i difetti portano inesorabilmente a squilibri che, se non corretti, possono portare a malattia

Ma cosa significa "moderato" in ambito sportivo?

Va sempre tutto relativizzato al singolo individuo: al suo stato di forma, alla sua costituzione, al suo allenamento. Non ci sono numeri che possono indicarci cosa significa "praticare attività fisica moderata". Per qualcuno potrebbe essere camminare a passo svelto per qualche chilometro, per qualcun altro correre una maratona in tre ore.

Il concetto tuttavia universale che deve essere considerato è che se praticando sport ci procuriamo frequenti infortuni o se anziché metterci di buonumore ci crea ansia, insonnia, tristezza ... beh, allora significa che nella nostra pratica sportiva c'è qualcosa che va cambiato.

In Oriente la MTC è da sempre al fianco degli sportivi per prevenire e trattare infortuni, risolvere problemi posturali, preparare mente e corpo al meglio per affrontare una competizione o un periodo di allenamento intenso, gestire la sindrome da sovrallenamento (insonnia, dolori osteo-muscolari, inappetenza), ridurre i tempi di recupero e migliorare quindi le prestazioni in generale.

Negli Stati Uniti la MTC è da metà degli anni '70 che viene utilizzata in ambito sportivo, mentre in Italia solo recentemente si è finalmente decisi a sfruttare questa opportunità.

### Traumatismi acuti e cronici:

la MTC, in particolare l'agopuntura, è in grado di trattare con estrema efficacia molte patologie muscolo-scheletriche acute o croniche.

Tendiniti, contratture, strappi muscolari, distorsioni, lussazioni. Tutte situazioni trattabili solo con l'agopuntura o associata ad altri trattamenti di medicina occidentale (fisiatrici, osteopatici, chiropratici) per potenziarne l'efficacia

Anche per le fratture ossee o tendinee per le quali è richiesto un trattamento chirurgico o stabilizzatore (ingessatura) l'agopuntura si è rivelata essere di grande aiuto per il recupero funzionale post-intervento.

Nelle patologie acute, insorte quindi improvvisamente, è estremamente importante intervenire entro le 36/48 ore. Prima si interviene e prima si avrà il recupero.

Per le patologie croniche, presenti cioè da parecchie settimane, risulta comunque indicato il trattamento, ma il numero di sedute richiesto potrebbe essere maggiore. Alcuni esempi di patologie sportive croniche sono l'epicondilite del tennista, la gonalgia dello schermitore, la pubalgia del corridore. Tutte quelle patologie legate al movimento specifico richiesto da uno sport ed esacerbato dall'intensità d'allenamento.

Molto utili a tal proposito sono i trattamenti di auricoloterapia. Tali trattamenti prevedono l'inserimento di aghi semipermanenti (rimangono in sede circa 10 giorni) nell'orecchio esterno in particolari aree che corrispondono all'organo, muscolo, parte di corpo da curare. E' molto efficace nel ridurre il dolore osteo-muscolare. Senza assumere alcun farmaco si ha un'azione continua antidolorifica e antinfiammatoria. Ovviamente è una tecnica che solo i medici devono applicare poiché, proprio per la sua efficacia, è fondamentale porre una diagnosi corretta dell'origine del dolore prima di ridurlo al fine di non trascurare importanti sintomi.

#### Riequilibrio posturale:

la postura è il nostro modo di muoverci nello spazio, sia durante attività fisica che a riposo. Un suo disequilibrio può portare a infiammazioni osteo-articolari o a contratture muscolari anche molto dolorose. Scopo dell'agopuntura è decontrarre i muscoli coinvolti permettendo una correzione posturale tramite ginnastiche o trattamenti osteopatici o chiropratici.

#### Disturbi neuro-endocrini:

Amenorrea: la mancanza di ciclo mestruale nelle donne che si sottopongono ad estenuanti allenamenti è molto comune. Tuttavia, tale condizione può provocare negli anni disturbi endocrini e osteoporosi. L'agopuntura si è rivelata essere molto efficace nel riequilibrare il sistema ormonale nelle amenorree da stress.

Diminuzione del senso di fatica: il rilascio di oppioidi endogeni di cui si è fatto cenno pocanzi contribuisce alla diminuzione del senso di fatica favorendo il recupero post-prestazione.

#### Disturbi del ciclo sonno veglia:

Trattamento turbe del sonno: l'insonnia e l'ansia sono tra i problemi più diffusi del mondo occidentale. In ambito sportivo compaiono in caso di sovrallenamento e avvicinandosi alla gara per la quale ci si è preparati a lungo. Sono fattori che possono compromettere negativamente la prestazione sportiva e che possono essere efficacemente trattati con l'agopuntura.

#### CONCLUSIONI:

in generale la MTC, e con essa in particolare la sua applicazione principale che è l'agopuntura, può essere davvero utilissima allo sportivo, sia come prevenzione che come trattamento degli infortuni.

L'approccio olistico della MTC permette di vedere al di là del sintomo o del disturbo per il quale il paziente si rivolge. Riesce infatti a interpretarlo per cercare disequilibri sottostanti, trattarli e generare autonomamente la guarigione senza l'uso di farmaci.

Associando all'agopuntura sedute di ginnastica energetica, consigli dietetici (molto diversi da quelli occidentali che meriterebbero una ampia trattazione) e alternando secondo necessità moxibustione e coppettazione i risultati sul benessere psico-fisico della persona sono sorprendenti.