

SCEGLI IL MEDICO GIUSTO

L'agopuntura con la mutua

Nel nostro Paese l'agopuntura può essere praticata solo dai laureati in medicina e chirurgia. «Al momento non è una terapia prevista dal Servizio Sanitario Nazionale, ma le Regioni possono decidere autonomamente in materia», spiega Sonia Baccetti, rappresentante toscana del Gruppo Tecnico Interregionale per la Regolamentazione delle Medicine Complementari della Commissione Salute. «A febbraio, la Toscana è stata la prima regione italiana

a prevedere l'agopuntura nelle strutture pubbliche, poi è stata seguita dalla Valle D'Aosta e dall'Umbria. In altri casi, come in Lombardia, in Campania e in Piemonte, le Regioni hanno finanziato progetti di ricerca in cui rientra l'agopuntura, oppure hanno sostenuto le Asl che si sono volute attrezzare per questa terapia». L'elenco delle strutture pubbliche e private toscane dove si pratica l'agopuntura è disponibile sul sito Internet www.regione.toscana.it clic-



Gli aghi in alcuni casi possono essere stimolati, manualmente o attraverso particolari tipi di corrente. In questo modo se ne potenzia l'azione.

cando su "sanita" e poi su "medicine non convenzionali". Per avere l'elenco dei medici agopuntori regione per regione, si può visitare il portale della Federazione Italiana delle Società di Agopuntura (www.agopuntura-fisa.it), o il sito della

Fondazione Matteo Ricci, la scuola di agopuntura più antica d'Italia (www.fondazionericci.it). Attraverso il sito della Società italiana di riflessoterapia, agopuntura e auricoloterapia (www.siraa.it) si possono poi avere ulteriori informazioni.



È UNA CURA DA CAVALLI L'ago sui purosangue fa miracoli

L'agopuntura funziona anche sugli animali, come insegna Bihn Nihn Khuong, medico chirurgo e agopuntore vietnamita che la applica sui cavalli (oltre che sulle persone). In più di 20 anni di lavoro in Italia, a Milano, ha guarito molti esemplari delle scuderie Gubellini e Marcialis, poi vincitori di importanti gare, ma anche i campioni di salto a ostacoli di Guido Dominici. «Il cavallo, risponde alla cura prima dell'uomo, bastano poche sedute per risolvere il problema. Questo perché è vegetariano».

dell'Istituto Oncologico Veneto e del Dipartimento di Farmacologia e Anestesiologia dell'Università di Padova: «Per curare le lumbalgie acute, come il colpo della strega, bastano una o due sedute. Per quelle croniche, come l'ernia del disco, ci vogliono di solito 10 trattamenti, così come nei mal di schiena dovuti a problemi strutturali come la scoliosi. In questi casi però, bisogna curare anche la causa». Per esempio? «Un mio paziente, Marco, di 36 anni con ernia del disco, provava forti dolori alla schiena, peso e formicolio alla gamba e aveva un deficit nei riflessi. Sette sedute gli hanno fatto passare il dolore. Dopo abbiamo fatto la visita posturale ed è emerso che soffriva di problemi alla vista, con una direttrice visuale non perfettamente dritta, e aveva anche una leggera torsione del bacino. Questo aveva provocato una "torsione" del corpo che si era scaricata sui legamenti, causando l'ernia. Risolto il problema con degli esercizi, Marco da quattro anni non ha più problemi».

2 Mal di testa È tra i disturbi che più facilmente puoi guarire con l'agopuntura, senza dover assumere antidolorifici. Una sperimentazione su 406 pazienti coordinata da Andrei Vickers del Memorial Sloan-Kettering Center di New York ha dimostrato che per l'emicrania cronica la cura degli aghi non solo è efficace, ma fa anche spendere meno rispetto alla terapia farmacologica. Nel giro di un anno, infatti, i pazienti trattati hanno sofferto il mal di testa 22 giorni di meno rispetto a quelli curati con le sole medicine, riducendo del 15 per cento l'assunzione di farmaci e mostrando sintomi attenuati. In più, la salute dei pazienti si è mantenuta buona anche dopo il trattamento, con meno giornate di malattia e con minori costi sociali. «Oltre l'emicrania, l'agopuntura cura anche le cefalee tensivo, i mal di testa legati al ciclo mestruale e il dolore cervicale», dice Patrizia Betti, Responsabile dell'Ambulatorio di Agopuntura dell'Ospedale Niguarda Cà Granda di →

Milano. «Gli aghi vanno bene anche per chi è allergico o intollerante ai farmaci e per le donne in gravidanza». Come si interviene? «Dopo una prima visita si inizia un ciclo di 6/8 sedute con cadenza settimanale che di solito fa già passare il mal di testa, o comunque ne riduce l'intensità e la frequenza. Segue un ciclo di mantenimento con incontri una volta al mese per un anno. Gli aghi si applicano dal gomito in giù e dal ginocchio in giù, qualcuno anche in testa». Si risolvono problemi gravi? «Qualche mese fa è arrivata da me una paziente con una forte cefalea da stress associata a vertigini, dopo un anno di inutili cure farmacologiche. Durante le crisi non si alzava dal letto. Dopo la prima seduta le vertigini sono sparite e al terzo trattamento è passato anche il mal di testa. La guarigione è più lenta se le persone hanno una salute compromessa».

3 **Depressione** Gli aghi al posto dello psicanalista? In certi casi funzionano addirittura meglio. «Maria è arrivata da me depressa dopo un anno e mezzo di analisi» racconta Ugo Fasani, oncologo e titolare di uno storico centro milanese di agopuntura e omeopatia. «Durante la visita preliminare è emerso che lei, quarantenne di bella presenza, si sentiva a disagio nell'instaurare rapporti sociali con gli uomini e aveva rimosso completamente ogni ricordo della sua vita fino ai nove anni d'età. Con l'aiuto della chinesiologia (una tecnica diagnostica dolce che permette di individuare eventuali blocchi energetici nell'organismo in base alla risposta dei muscoli a uno stimolo, e anche di datare il trauma) è emerso che la paziente aveva subito un trauma psicologico all'età di quattro anni, ma non ne era consapevole. Ne abbiamo parlato a lungo, ma non

MERIDIANI O CANALI ENERGETICI

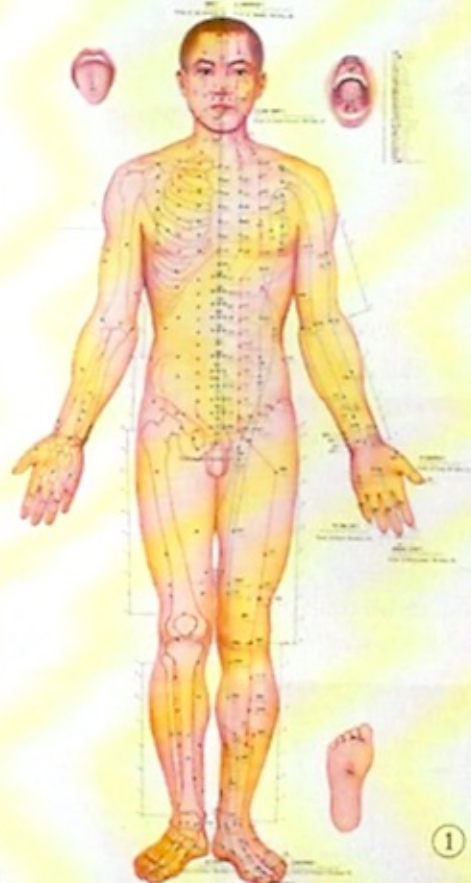
Per la medicina cinese, il corpo umano è percorso da vie che conducono e regolano l'energia. Lungo questi meridiani o canali si trovano i punti in cui l'agopuntore conficca i suoi aghi.

ricordava nulla. Sono intervenuto con tre aghi cercando di riportare alla mente i ricordi. Durante la notte mi ha chiamato per raccontarmi cosa aveva improvvisamente ricordato: il padre l'aveva picchiata con la cinghia dopo averla trovata a giocare nuda con il fratellino di sei anni. Quel trauma infantile aveva creato un blocco energetico che l'agopuntura è riuscita sciogliere. Rielaborata l'esperienza, Maria è tornata serena». Spesso gli aghi vanno ben oltre il sintomo clinico. «L'agopuntura lavora in profondità, sulla forma più sottile dell'energia dell'individuo, quella del cervello, per questo può curare

disturbi come depressione, depressione post partum e crisi di panico». Si deve però intervenire ai primi sintomi. «Bastano poche sedute per riequilibrare le energie del paziente. Anche la depressione post partum, in genere, si risolve in due-tre volte».

4 **In gravidanza** Gli "aghi celesti" possono favorire i movimenti fetali fino a stimolare un bambino in posizione podalica a rigirarsi in posizione cefalica. Durante uno studio condotto in Cina qualche anno fa era accaduto nel 75,4% dei casi trattati. «Da noi si arriva al 67% di successi se la tecnica è applicata tra la trentaduesima e la trentacinquesima ->

標準針灸經內圖
STANDARD MERIDIAN
POINTS OF ACUPUNCTURE



settimana di gravidanza». Lo afferma Sonia Baccetti, responsabile del Centro di medicina tradizionale cinese Fior di Prugna a San Donnino - Campi Bisenzio, vicino a Firenze, dove da anni si attua questa tecnica, così come all'ospedale Sant'Anna di Torino e alla Clinica di Ostetricia dell'Università di Modena. Come funziona? «Si stimolano determinati punti attraverso il calore, si ricorre cioè all'agopuntura con moxibustione: gli aghi vengono riscaldati facendo bruciare un bastoncino di artemisia (un'erba medicinale molto diffusa in Cina) grande più o meno quanto un sigaro. Il protocollo prevede sei sedute - due alla settimana - le prime tre con inserimento degli aghi riscaldati, le rimanenti con la sola moxibustione, riscaldando cioè il quinto dito di entrambi i piedi della mamma per 20 minuti. Di solito il bambino si ripositiona dopo la seconda o la terza seduta».

5 Pressione alta L'ago funziona come la pastiglia. Le prove arrivano da uno studio su 160 pazienti ipertesi, pubblicato il 4 giugno su *Circulation*, la rivista dell'American Heart Association. I ricercatori dell'Università tedesca di Erlangen e di quella cinese di Nanjing, hanno sottoposto i pazienti (di 50-66 anni) a 22 sedute di agopuntura della durata di mezz'ora ciascuna, nell'arco di sei settimane. Durante la cura la loro pressione massima si è abbassata di 5 millimetri di mercurio, lo stesso risultato che si ottiene con i farmaci o con un cambio di stile di vita che prevede ginnastica quotidiana e scarso consumo di sale. Un'altra ricerca, dell'Università di Seoul, ha da poco dimostrato che nei pazienti curati con le medicine e contemporaneamente con l'agopuntura per otto settimane la pressione si abbassa significativamente. Ma quan-



UN PREZIOSO AIUTO ALLE NEOMAMME

Se ti affidi agli aghi allatti di più

L'agopuntura può servire anche a far venire il latte alle neomamme che ne sono prive. Non esistono ancora seri studi al riguardo, ma lo dimostra l'esperienza di Francesco Ceccherelli, responsabile del Servizio di Terapia del dolore dell'Istituto Oncologico Veneto di Padova. «Nel 1982 un collega chirurgo mi ha chiesto di aiutare sua

moglie, aveva da poco partorito e non aveva latte. Ho provato. Le ho messo gli aghi allo sterno, sui mignoli e intorno ai capezzoli e sono uscito dall'ambulatorio per controllare un'altra paziente. Dopo dieci minuti sono rientrato e ho scoperto che alla signora era arrivato il latte. Da allora ho usato la stessa tecnica su diverse pazienti e ha sempre funzionato.

Bastano una o due sedute per indurre la produzione dell'ormone prolattina, poi è la stessa suzione del bambino a fare da stimolo. È un peccato che non ci siano ancora ricerche al riguardo, ma suggerisco alle mamme con questo problema di provare l'agopuntura prima di passare al latte artificiale, anche perché non è totalmente privo di effetti collaterali».

do e quanto è fattibile questa cura? «Noi abbiamo farmaci contro l'ipertensione molto efficaci, e prendere una pastiglia è più pratico che non andare dall'agopuntore», spiega Carlo Maria Giovanardi, presidente della Federazione Italiana delle Società di Agopuntura, «Gli ultimi studi, però,

dimostrano che alcuni pazienti non riescono a regolarizzare la pressione con le sole medicine. In questi casi si associa l'agopuntura, gli aghi ottimizano l'efficacia della cura classica. Agiscono sul tono dei vasi sanguigni dilatando le arterie con uno stimolo trasmesso al sistema nervoso centrale».