

CENTRO DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE FIOR DI PRUGNA

La Medicina Tradizionale Cinese nel paziente anziano

In Medicina Tradizionale Cinese l'invecchiamento è imputabile a un progressivo esaurimento del jing, la sostanza essenziale che costituisce la struttura fisica del corpo e ne presiede le funzioni vitali mediante le sue trasformazioni in energia (qi), sangue (xue) e liquidi (jin-ye)

Il suo ideogramma è formato da 2 radicali: quello di sinistra rappresenta il "riso" nel suo essere seme e rimanda all'idea di vitalità, germinazione e potenziale crescita; quello di destra richiama l'elemento *qing* ("colore verde") ed è costituito da una parte superiore *sheng* ("crescere", rappresenta una pianta che fuoriesce dal sottosuolo) e da una inferiore *dan* ("cinabro", la sostanza fondamentale per le trasmutazioni nel crogiolo dell'alchimista).

Nell'insieme il carattere *jing* allude dunque all'essenza primaria da cui derivano tutte le trasformazioni e i processi fisiologici dell'organismo di cui, al contempo, è la base del sostentamento materiale e trofico: nascita, crescita, maturità, vecchiaia e morte sono tutti eventi che dipendono dalla quantità e dalla qualità del *jing*.

I processi di invecchiamento

In MTC ci sono 2 tipi di *jing*: innato, assimilabile al corredo cromosomico ereditato dai genitori al concepimento (nella visione tradizionale è un evento cosmico a cui partecipa l'universo intero), custodito come un tesoro prezioso dal *Rene*; acquisito, costituito dalle sostanze nutritive provenienti dall'alimentazione ed elaborate

da *Milza* e *Stomaco* e dall'energia derivante dalla respirazione.

La quota di *jing* innato ricevuta al concepimento e presente alla nascita è determinata e non può essere incrementata nel corso della vita. Il suo progressivo e inevitabile deperimento è responsabile del processo di invecchiamento e il suo esaurimento determina la morte dell'individuo. Il *jing* acquisito, viceversa, ha la funzione di sostenere, rifornire e proteggere quello innato, affinché non sia sovraccaricato dalle continue richieste dell'attività fisiologica dell'organismo, garantendo così di rallentare il declino: in un primo momento verrà meno la sua disponibilità per le funzioni meno essenziali (i capelli si imbiancano e cadono, i denti diventano fragili, ossa, tendini e muscoli si indeboliscono ecc.), in seguito è compromesso anche il funzionamento di organi e apparati, incluse le funzioni vitali. Questo decadimento, dunque, può avvenire più o meno rapidamente a seconda della qualità dell'alimentazione e della respirazione, ma anche dell'equilibrio psichico della persona, della sua attività sessuale, e in generale, dello stile di vita e del modo con cui si gestiscono gli eventi stressanti, sia di natura emotiva

Centro Fior di Prugna, SOS

Centro Coordinamento Aziendale
Medicina Complementare
Azienda USL Toscana centro
Viale Alessandro Volta, Firenze
Tel. 055 6939241
fiordiprugna@uslcentro.toscana.it



che ambientale (fattori inquinanti, tossici, infettivi, climatici).

Nel più antico testo di medicina cinese, il *Neijing Suwen* (II sec. a.C.) al I capitolo si descrivono i cicli vitali della donna e dell'uomo, ritmati rispettivamente sui numeri 7 e 8, attraverso i quali il *jing* fluisce progressivamente scandendo crescita, capacità riproduttiva, maturità, per poi deteriorarsi fino al suo esaurimento: Spesso il paziente anziano presenta comorbilità e quadri patologici a eziologia multifattoriale, nonché caratteristiche individuali e socio-familiari che possono condizionare l'esito delle terapie farmacologiche. Queste, nella maggior parte dei casi sono, di lunga durata, data la cronicità dei quadri patologici, con conseguenze in termini di possibili interazioni, effetti indesiderati e malattie iatrogene. Il paziente anziano si configura, dunque, come un paziente complesso e fragile allo stesso tempo.

Il trattamento dell'anziano con agopuntura

L'agopuntura può rappresentare una valida opzione, da integrare alle cure convenzionali, in numerosi disturbi e condizioni di frequente riscontro nel paziente geriatrico, contribuendo anche all'eventuale riduzione del consumo farmacologico con ricadute positive anche sulla spesa sanitaria, così come essere impiegata in un'ottica preventiva. Nella letteratura biomedica sono numerosi gli studi che riguardano soprattutto l'efficacia dell'agopuntura nelle patologie osteo-articolari, uroginecologiche, neurologiche, nei disturbi del ritmo sonno veglia ecc.

A titolo esemplificativo, si richiamano alcuni quadri clinici che per le loro caratteristiche minano in modo significativo autonomia e qualità di vita del paziente geriatrico e per i quali l'agopuntura è particolarmente indicata.

In primo luogo quelle che in MTC sono definite le sindromi *Bi* (da ostruzione) che comprendono la maggior parte delle condizioni dolorose dell'apparato osteoarticolare (patologie artrosiche, lombalgie, cervicalgie, gonalgie ecc.). La sindrome *Lin* con cui si identificano diversi disturbi della minzione associati a dolori e spasmi periombelicali e all'addome inferiore (fra cui infezioni vie urinarie, calcolosi, prostatiti acute e croniche). L'insonnia (*bu mei*) e i disturbi dell'umore e d'ansia lievi-moderati. I disturbi funzionali dell'apparato gastroenterico come stipsi (*bian mi*) e gastralgia (*wei tong*). In generale nel trattamento del paziente anziano sarà fondamentale preservare il *jing*, sostenere il *Rene*, tonificare lo *yin* e lo *yang* e rimuovere eventuali blocchi nella

circolazione dell'energia (*qi*) e del sangue (*xue*).

Alcuni punti utilizzati nell'anziano sono BL23-*Shenshu*, GV4-*Mingmen*, CV4-*Guanyuan*, KI3-*Taixi*, CV8-*Shenque* che tonificano l'energia renale *yin, yang* e il *jing* ma anche BL43-*Gaohuangshu*, shu dei "centri vitali" che tratta i 5 esaurimenti e i 7 danni.

Altri punti contengono nel nome un riferimento all'età senile: SI6-*Yanglao*, ristora l'anziano, punto *xi* del meridiano principale dell'*Intestino Tenue*, punto geriatrico per eccellenza, importante soprattutto nell'invecchiamento della vista; SP4-*Gongsun*, nonno-nipote, punto *luo* del meridiano principale della *Milza*, punto di apertura del meridiano straordinario Chongmai; TB7-*Huizong*, incontro con gli anziani, punto *xi* del meridiano principale del Triplice Riscaldatore, il termine *Zong* fa riferimento alla *Zongqi*, l'energia del petto o degli antenati coinvolta, secondo Jeffrey Yuen, nelle patologie che permangono nella storia familiare.

Non solo agopuntura

La MTC offre la possibilità di utilizzo di numerose altre tecniche di trattamento come la moxibustione, l'auricoloterapia, il martelletto fior di prugna, il massaggio tuina, particolarmente indicate nell'anziano perché meno invasive come la moxibustione (utile per tonificare l'energia nei quadri di astenia ed esaurimento psicofisico) e l'auricoloterapia (efficace nelle sindromi dolorose).

Infine l'attività fisica riveste un ruolo primario nel processo di invecchiamento attivo per la sua capacità di preservare

l'indipendenza funzionale in età avanzata e di mantenere una buona qualità di vita sul piano sia fisico sia psicologico, come dimostrano molte evidenze cliniche in letteratura internazionale. Un regolare esercizio fisico contribuisce a prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento, rallenta la fisiologica involuzione dell'apparato muscoloscheletrico (in particolare osteoporosi e sarcopenia), migliora l'equilibrio riducendo il rischio di caduta, contribuisce al controllo della pressione arteriosa, del profilo lipidico e dei livelli glicemici, migliora il tono dell'umore. Alla MTC appartiene anche il Qigong. Questa disciplina - che unisce movimento, respiro e meditazione allo scopo di coltivare e mantenere l'energia vitale - comprende numerose pratiche ed esercizi fisici che rafforzano muscoli, ossa, tendini e contribuiscono a mantenere l'equilibrio psicofisico globale della persona ed è quindi uno strumento utile al mantenimento di un buono stato di salute accessibile a tutte le età.

Fra le molte pratiche adattate per le persone anziane, fragili o con ridotta mobilità ci sono i *Ba Duan Jin* (gli otto pezzi di broccato), il *Xisui Jinjing* (il Qigong del lavaggio dei midolli), il *Liu Zi Jue* (il Qigong dei sei suoni), l'*Yi Jin Jing* (il Qigong classico dei tendini). La pratica regolare di questi esercizi acquista pertanto una valenza prettamente preventiva a sostegno di un invecchiamento attivo.

Chiara Menicalli

Giovanni Giambalvo Del Ben

I cicli vitali nel Neijing Suwen (II sec. a.C.)

"All'età di 7 anni il qi del Rene nelle bambine è rigoglioso, denti e capelli crescono. A 14 anni la tiangui arriva, il Ren Mai è aperto, il Chong Mai si riempie di sangue, giunge il momento dell'arrivo del prodotto della luna (mestruo) e inizia la possibilità di fecondità. A 21 anni l'energia del Rene è bilanciata, sono cresciuti i veri denti. A 28 anni i muscoli e le ossa sono consolidati, la capigliatura raggiunge la sua massima lunghezza, il corpo è nel suo pieno vigore; a 35 anni il sangue e l'energia dello Yangming iniziano ad indebolirsi, il viso comincia ad appassire e i capelli a cadere. A 42 anni i sei meridiani yang si indeboliscono nella parte superiore del corpo, il volto avvizzisce, i capelli imbiancano. A 49 anni l'energia di Ren Mai e Chong Mai si indebolisce, la tiangui si esaurisce, le vie sotterranee (i mestru) sono recise e cessa la vita al basso addome con l'arrivo della sterilità.

Per l'uomo a 8 anni l'energia dei Reni cresce, la capigliatura è in crescita e i denti cambiano. A 16 anni il qi del Rene è abbondante, giunge la tiangui e la rugiada del Cielo compare, l'uomo diviene fertile. A 24 anni ossa e tendini sono forti, mancano i denti del giudizio e la crescita è all'apice. A 32 anni le ossa e i tendini sono all'apice della forza e l'uomo è al massimo del suo vigore. A 40 anni il qi del Rene inizia ad indebolirsi, i capelli cominciano a cadere. A 48 anni lo yangqi si esaurisce, il volto diviene più scuro e i capelli si imbiancano. A 56 anni il qi del Fegato si indebolisce, i tendini sono incapaci di muoversi, la rugiada del Cielo si esaurisce, i Reni sono deboli. A 64 anni la tiangui si esaurisce, i denti e i capelli sono scomparsi".