

# El Tai Chi ayuda a aliviar el dolor de la artritis

P.M.

Reduce la tensión arterial, mejora la circulación de las personas mayores, previene las caídas y también es eficaz en la terapia de la artritis.

Investigadores de la Universidad de Korea han presentado en la última reunión del Colegio Americano de Reumatología, celebrada recientemente en San Francisco (EEUU), los resultados de un estudio con 43 mujeres que padecían esta patología.

Mientras que 22 de ellas realizaron ejercicios de Tai Chi durante 12 semanas, el resto no practicó ningún deporte y siguió con su tratamiento habitual. Al parecer, las que siguieron con la práctica tradicional china sintieron menos dolor, realizaron mejor sus actividades diarias y adquirieron una mayor flexibilidad y equilibrio que las féminas del grupo control.

## GERONTOLOGIA

# El tai chi mejora la circulación de los más mayores

ALEJANDRA RODRIGUEZ

Según un trabajo publicado en 'Archives of Physical Medicine and Rehabilitation', el tai chi (disciplina oriental basada en realizar ejercicios pausados), mejora notablemente la función circulatoria de las personas mayores.

Los autores del trabajo, de la Universidad Chang Gung (Taiwan), escogieron dos grupos formados por 10 varones cada uno. En el primero practicaban tai chi regularmente desde hacía 11 años. En el otro no hacían ejercicio. Todos se sometieron a una prueba de esfuerzo sobre una bicicleta mientras se registraban la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno y la presión sanguínea.

Los que hacían tai chi tenían mejor flujo sanguíneo y más temperatura corporal, lo que indicaba una mejor forma física. Además, sus niveles de óxido nítrico eran más elevados, una señal de que sus vasos sanguíneos estaban mejor preparados para responder al aumento de flujo durante la actividad. Los investigadores recomiendan el tai chi a los mayores porque no exige conocimientos técnicos, ni manejo de instrumental sofisticado. También es barato y no cansa demasiado.