

PARA MUCHAS PATOLOGÍAS

Tai Chi: beneficios sin complicaciones

ÁNGELES LÓPEZ

Respirar, concentrarse y realizar movimientos circulares como dice la mente. El Tai Chi, un ejercicio que cualquier persona puede realizar, para algunas patologías crónicas es tan eficaz como un tratamiento farmacológico, pero sin ningún efecto adverso. Según una revisión de estudios, son muchas las enfermedades cuyos efectos se pueden paliar con la práctica de este arte marcial: insuficiencia cardíaca, hipertensión, artritis, esclerosis múltiple, depresión...



Clase de Tai Chi en el recinto al aire libre de un centro cultural de Hong Kong | AP

[NOTICIAS RELACIONADAS](#)

Probablemente lo haya visto más de una vez por su pantalla de televisión: ancianos chinos realizando ejercicios lentamente al aire libre. El Tai Chi no es una moda, desde hace siglos se ha venido practicando en China, y combina respiración, concentración y movimiento de prácticamente toda la musculatura.

A pesar de su popularidad, hasta hace bien poco no se había comprobado con rigor científico su eficacia sobre la salud. Por este motivo, investigadores del Centro Médico Tufts-New England, en Boston (EEUU), han realizado una revisión de los trabajos publicados hasta la fecha -un total de 47- donde se ha estudiado la eficacia de esta técnica para mejorar varias patologías crónicas.

“Todos los estudios informaron que la práctica de Tai Chi a largo plazo tuvo efectos positivos al favorecer el equilibrio, la flexibilidad y el rendimiento cardiovascular y al reducir el riesgo de caídas en los ancianos”, comentan los autores.

En pacientes con artritis reumatoide mejora la estimulación ósea y fortalece el tejido conectivo. Además, con la práctica del ejercicio mejoró la extensión y flexión de la rodilla en una gran mayoría de los participantes.

En las personas con esclerosis múltiple se observó el Tai Chi proporciona una mayor velocidad para caminar, más flexibilidad en la musculatura y bienestar psicológico relacionado con un incremento de la vitalidad, de la salud mental y de la capacidad para relacionarse. El estudio que evaluó el beneficio del arte marcial sobre esta patología concluyó que maximizaba la independencia y la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas.

“Se observaron beneficios sobre la función respiratoria y cardiovascular en todos los estudios analizados tanto en sujetos sanos como en pacientes que habían sido sometidos a un 'by-pass' arteriocoronario y también en aquellos que habían sufrido un infarto, hipertensión, insuficiencia cardíaca, artritis, y esclerosis múltiple”, informan los investigadores.

El Tai Chi también se ha evaluado como método para favorecer el bienestar psicológico en ancianos que lo practicaron durante un periodo de entre 16 semanas hasta seis meses. “Se detectó una disminución del estrés y la ansiedad en individuos sanos y una mejoría del humor”, comentan los autores de ese trabajo.

Pero todavía quedan algunas cuestiones por resolver como si alguna de las diferentes modalidades de Tai Chi ofrece ventajas sobre las demás. Tampoco se ha evaluado la diferencia de personalidad de los participantes y de los instructores, ni cuánta cantidad de ejercicio es necesaria para conseguir un efecto favorable sobre la salud. Además, los mecanismos por los que la práctica de este arte marcial produce beneficios sobre la salud no se comprenden bien.

No obstante estas zonas de oscuridad no son óbice para la práctica del Tai Chi ya que en ningún estudio se han registrado efectos adversos sobre la salud, y qué mejor que respirar, moverse y contemplar el sol al aire libre.