

Che cos'è l'agopuntura

a cura di
Patrizia Furba
Medico Specialista in Medicina Interna
Diplomata Scuola di Medicina Tradizionale Cinese So Wen di Milano

L'agopuntura è una metodica terapeutica molto antica, così antica, che per ritrovare le sue origini, bisogna affidarsi alla leggenda. Si racconta che un soldato cinese afflitto da ischialgia, mentre cacciava per procurarsi il cibo, cadde nella neve e vi rimase sommerso ad eccezione di un piede calzato di pelo. Scambiato così per un animale venne ferito da una freccia a lato del malleolo destro. Toltala, constatò con gioia che i suoi dolori erano del tutto scomparsi: la freccia, conficcata in quel punto aveva scacciato il demone che lo affliggeva. Già nel Neolitico i punti di agopuntura (*xuè*) venivano stimolati con schegge appuntite di pietra e scoperti in numero sempre maggiore. L'efficacia della loro stimolazione rafforzò, negli antichi Cinesi l'idea che strette connessioni dovevano esistere fra le diverse parti del corpo e fra superficie e profondità. L'affinamento delle conoscenze sul corpo umano portarono alla formulazione di una complessa teoria che, considerando il susseguirsi dei punti di agopuntura (*xuè*), li vedeva collegati in una rete energetico-funzionale, avvolgente ogni parte dell'uomo. Le varie parti di questa rete furono chiamate *jing luo* vie di collegamento e tradotte in Occidente con il termine di meridiani. I meridiani sono le vie di scorrimento dell'energia e del sangue (in senso cinese) per far intercomunicare ogni parte del corpo (l'interno con l'esterno, l'alto con il basso, la destra con la sinistra, il davanti con il dietro) e il corpo stesso con l'universo. La primitiva stimolazione dei punti, con significato puramente sintomatico, venne sostituita da una visione terapeutica basata su una concezione di inter-relazioni fra microcosmo (l'uomo) e macrocosmo, dominata dall'energia. L'introduzione in Europa dell'agopuntura avvenne per l'interesse dei Gesuiti nella figura di Matteo Ricci (1600) che soggiornò in Cina per oltre 30 anni entrando pienamente nello spirito cinese non solo imparando la lingua, ma traducendo i classici e venendo considerato alla pari dei loro Letterati. Matteo Ricci ebbe il nome Cinese di Li Madou e morì in Cina. Con Matteo Ricci l'Occidente iniziò a scoprire veramente i Cinesi. A Parigi nel 1971 i Gesuiti fondarono l'Istituto Ricci, centro di studi cinesi. Questo primo contatto non ebbe però, dopo i primi entusiasmi gran seguito perché l'agopuntura non venne correttamente valutata e interpretata, non essendo medici i traduttori, ciò non disgiunto dalla difficoltà, per la mentalità occidentale, di accogliere una metodica terapeutica formulata in base ad una visione cosmologica quale è quella cinese. Il successivo rilancio si deve a Soulié de Morant nel 1930 che introdusse le sue traduzioni di opere mediche cinesi e fondò una scuola. L'agopuntura si affermò in Francia e successivamente in tutta Europa.

Medicina Orientale e Medicina Occidentale

Secondo la concezione cinese nell'uomo non esiste una netta separazione tra psiche e soma, tutto, infatti, dipende dal Qi soffio energia vitale, nelle sue trasformazioni. Il Qi condensato è vita, diluito è potenziale indefinito ed è la forza che anima il mondo; potremmo definirlo respiro vitale dell'universo, analogo al prana nell'induismo, al pneuma dei greci o al ruah degli ebrei. Il "Qi soffio energia vitale" conserva il suo equilibrio oscillando tra due polarità, yin e yang. L'oscillazione fra yin e yang permette, sia in situazioni di benessere che di stress psico-fisico di entità moderata, un relativo e continuo aggiustamento. La forza vitale o energia (Qi) deve fluire attraverso gli organi e i meridiani per il mantenimento del benessere. Sui meridiani vi sono 365 punti di agopuntura che possono essere stimolati attraverso gli aghi o la moxibustione per bilanciare e armonizzare Yin e Yang. La salute è mantenuta da un buon bilancio fra Yin e Yang, mentre la malattia è espressione di disarmonia fra yin e yang. Se si manifestano stress importanti e prolungati nel tempo, si può venire a creare una situazione di squilibrio permanente che si presenta con sintomi inizialmente lievi, ma che possono progressivamente o improvvisamente dare luogo a ciò che noi chiamiamo malattia con manifestazioni di ordine fisico e/o psichico. In medicina cinese la salute è la capacità dell'organismo di rispondere in modo appropriato ad un'ampia varietà di attacchi, sia interni che esterni in modo da mantenere inalterata l'omeostasi. La malattia rappresenta quindi un'incapacità di adattarsi alla sfida sia essa un germe, una sostanza o un'emozione ed a seconda del tipo di "debolezza" dei soffi, presente in quel momento si manifesterà in quell'individuo in modo peculiare. Perciò, se si riorganizza lo schema di disarmonie in uno schema di relazioni armoniche, la causa originale sparirà perchè le condizioni nelle quali si era radicata cessano di esistere. La medicina occidentale moderna segue un'ottica meccanicistica dove si viene curati per settori corporei limitati e l'intero non viene più percepito come entità significativa. Nell'ottica meccanicistica gli eventi malattia diventano casuali e perdono la loro intrinseca relazione reciproca, il corpo perde la propria intelligenza e la mente il suo potere di comprendere, così la mente viene separata dal corpo, la malattia dalla persona, il germe patogeno dal processo di malattia nel suo insieme, le parti l'una dall'altra, i sintomi dall'origine della malattia e i pazienti dalla responsabilità e dal potere su di sé.

Agopuntura e dipendenze

Risalgono agli anni 70 le prime esperienze di trattamento con agopuntura nella sindrome da astinenza negli eroinomani da parte di Wen neurochirurgo di HongKong. Nello specifico utilizzò la stimolazione elettrica, con correnti a bassa frequenza, della regione auricolare del polmone. Il

protocollo utilizzato da Wen fu applicato successivamente anche a pazienti con dipendenza da altre sostanze. I risultati dello studio furono presentati nel 1974 in Francia ed in altri paese europei dal presidente della società di agopuntura francese Tymowski. Da allora numerosi protocolli di trattamento sono stati effettuati specie in Francia, utilizzando punti di agopuntura somatica. L'agopuntura somatica unitamente alle terapie in uso è divenuta procedura standard in molti programmi di disintossicazione. L'agopuntura allevia i sintomi dell'astinenza attivando l'organismo alla produzione di maggior quantità di endorfine e questo può spiegare l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento dei sintomi di astinenza da oppiacei, ma non spiega la sua efficacia nella disintossicazione e trattamento delle dipendenze non correlate agli oppiacei. Inoltre, in uno studio pazienti disintossicati con agopuntura hanno dimostrato un tasso di recidiva di solo il 5% rispetto al 25% dei soggetti non trattati con agopuntura dopo 12 mesi dalla disintossicazione. Il meccanismo delle endorfine fornisce solo una parziale spiegazione nello spiegare il suo successo nell'alleviare i sintomi della dipendenza. Una grande quantità di lavori emergenti nel campo delle neuroscienze stanno facendo luce sui meccanismi alla base della tossicodipendenza e sul conseguente sollievo con l'agopuntura. Fra le teorie attuali la più interessante è il “ sistema reward” proposta da Kenneth Blum et al (University of Texas Health Center, San Antonio); si ipotizza uno squilibrio neurochimico nel sistema di reward (sistema di ricompensa-gratificazione) con conseguente craving- smania e disforia alleviate dalla sostanze stupefacenti. Il sistema limbico (fa parte del cervello più antico filogeneticamente) contiene le strutture che svolgono un ruolo vitale nella espressione delle emozioni e nel sistema di ricompensa. I ricercatori pensano che il craving-smania possa derivare da una carenza biochimica presente in questo sistema neuronale o nelle molecole di segnalazione. La carenza biochimica può determinare il craving e produrre un forte desiderio per una sostanza necessaria ad alleviare le emozioni negative. Poiché il craving origina nelle zone del cervello responsabili al mantenimento dei processi fondamentali della vita è stato ipotizzato da Ericson che, inconsciamente, il tossicodipendente percepisce la sua “ droga “come necessaria alla vita cioè come mangiare o bere acqua. La dopamina, neurotrasmettitore cerebrale si ritiene essere la responsabile del craving-smania e svolge un ruolo fondamentale per lo sviluppo della dipendenza. Le sostanze d'abuso determinano cambiamenti nei livelli cerebrali di dopamina con conseguente sensazione di benessere e piacere determinando un rinforzo positivo alla assunzione della sostanza d'abuso. La dopamina inoltre consolida la memoria di quanto avvenuto facendo in modo che l'onda di nuove esperienze non cancelli quelle a maggior carico gratificante. Le droghe si servono di questi meccanismi fisiologici, ma con esse non si instaura mai abitudine come viceversa per gli stimoli naturali. Contemporaneamente si instaura una progressiva riduzione della

trasmissione dopaminergica fisiologica e ciò contribuisce a spiegare la scarsa sensibilità ai reward naturali (stimoli fisiologici) che aumenta con il progredire della dipendenza. Con il progredire della dipendenza l'assunzione di droga viene effettuata per alleviare la sofferenza astinenziale e soprattutto lo stato disforico; la depressione, l'ansia, l'irritabilità assumono con il progredire della dipendenza maggior valore motivazionale degli stimoli naturali nello spingere il comportamento da diretto verso un obiettivo a mero comportamento compulsivo. Anche le dipendenze non farmacologiche fra cui il GAP (Gioco d'azzardo patologico) inducono disfunzione di questo sistema con comportamenti abnormi, cambiamenti dell'umore e sviluppo di craving. La stimolazione con l'agopuntura attiva il sistema di ricompensa portando ad un aumento del neurotrasmettitore dopamina nel nucleo accumbens e nell'amigdala (parti del cervello che determinando un senso soggettivo di benessere). Quindi i tossicodipendenti trattati con agopuntura possono sperimentare una riduzione dei sintomi di astinenza e una riduzione del craving per le sostanze. Quando il sistema a cascata compromesso viene attivato con l'agopuntura si avverte una sensazione di benessere e di pace che dura oltre il tempo della disintossicazione. Pertanto l'agopuntura non è limitata alla fase di astinenza, ma anche alla prevenzione delle ricadute. I dati della letteratura internazionale concordano nell'affermare che i risultati migliori nella terapia delle dipendenze si ottengono quando i trattamenti sono polimodali e l'agopuntura si inserisce in un programma riabilitativo completo. Quindi, l'agopuntura qualora opportunamente integrata con i trattamenti convenzionali, rappresenta un valido strumento per il recupero del paziente a lungo termine ed al tempo stesso una prevenzione delle ricadute. L'agopuntura può rappresentare una nuova via per la personalizzazione del trattamento ed in associazione ad altre terapie standard può presentare una migliore efficacia terapeutica e migliorare la compliance al trattamento.

Auricoloterapia

Nel 1975 Michael Smith mise a punto un protocollo di auricolopuntura per il trattamento della dipendenza da qualsiasi sostanza. Questo protocollo denominato Acudetox (da Acupuncture e Detoxification) consiste nella stimolazione di cinque punti auricolari bilaterali con trattamenti ambulatoriali. Il metodo è indolore ed innocuo ed è basato sull'applicazione di sottili aghi in cinque punti del padiglione auricolare, con azione riflessa su specifiche funzioni dell'organismo. Con l'inserimento degli aghi si ottiene un riequilibrio energetico dei principali organi, una normalizzazione dei livelli di ansia e/o depressione. Tuttavia questo metodo applicato al tabagismo, alla dipendenza da cannabinoidi, da eroina, da cocaina, porta a dei risultati fugaci o contraddittori. Gli schemi fissi basati sull'auricoloterapia possono agire in modo sintomatico sulla dipendenza fisica o farmacologica, ma non sui nuclei profondi ovvero individuali, psicologici o sociali che

inducono dipendenza.

Prove di efficacia

Numerosi studi randomizzati, controllati e più di 25 revisioni sistematiche e meta-analisi hanno valutato l'efficacia clinica dell'agopuntura. Questi studi indicano che l'agopuntura è efficace come antiemetico dopo la chirurgia o la chemioterapia negli adulti, e per la nausea in gravidanza. Buone prove di efficacia esistono anche per l'effetto analgesico, antispastico ed ansiolitico. La ricerca scientifica ha dimostrato l'attivazione di meccanismi oppioidi endogeni; dati recenti, ottenuti tramite risonanza magnetica evidenziano effetti dell'agopuntura, su specifiche aree cerebrali. Inoltre l'agopuntura sembra stimolare l'espressione genica di neuropeptidi. Uno studio comparso su Arch Intern Med del 2007 raccomanda l'agopuntura come terapia ottimale nelle lombalgie. Sono stati valutati i risultati ottenuti con terapia convenzionale, agopuntura e sham agopuntura. L'efficacia dell'agopuntura era quasi due volte maggiore rispetto alla terapia convenzionale. Il dolore alla schiena è migliorato dopo agopuntura per almeno sei mesi. Uno studio comparso su Neuroimaging settembre 2009 ha mostrato l'attivazione dei recettori mu per gli oppioidi in determinate aree cerebrali tramite l'agopuntura; questa attivazione è stata documentata tramite Risonanza Magnetica. Queste aree cerebrali viceversa non vengono attivate con la Sham agopuntura (agopuntura falsa).

Scopo dell'agopuntura

Scopo della agopuntura è il riequilibrio energetico dello Yin e dello Yang, l'eliminazione della energia perversa ed il rafforzamento delle difese dell'individuo.

Ciò avviene tramite la stimolazione dei punti di agopuntura con aghi, oppure mediante il calore (Kao o moxa) oppure mediante il massaggio. Queste tre metodiche possono anche essere associate.

Chi può usufruire dell'agopuntura

Possono usufruire dell'agopuntura: i pazienti con dipendenza in atto che riferiscono correlazione del comportamento tossicomane a insonnia, ansia, sintomi depressivi e per i quali non sono indicati o accettati dall'interessato interventi farmacologici; i pazienti con sintomatologia astinenziale protratta; i pazienti con dipendenza tossico-farmacologiche, in atto o in remissione, a rischio di abuso o con controindicazioni all'uso di analgesici per patologie internistiche dolorose o caratterizzate da alterazione della cenestesi quali dismenorrea, sindrome climaterica, cefalea, mialgie, dolore osteoarticolare.

Come si effettua la terapia con agopuntura

Si pone il paziente in posizione confortevole (è preferibile la posizione supina di miglior rilassamento del paziente) si localizzano i punti scelti per il trattamento, gli aghi sono scelti in funzione della profondità alla quale vanno infissi. Ad es aghi corti per azione in superficie nello yang ed aghi lunghi per azioni in profondità nello yin. L'introduzione dell'ago può determinare dolore. Gli aghi utilizzati sono monouso e per prevenire incidenti si presta particolare attenzione alla qualità degli aghi utilizzati.

Eventi avversi a comparsa durante la terapia con agopuntura

Lipotimia o sensazione di svenimento: può capitare per tensione nervosa, paura per il primo contatto con l'agopuntura. In questi casi gli aghi vengono rimossi e alla persona si prestano le cure del caso. L'ago può restare "serrato", talvolta capita che l'ago dopo l'introduzione resti ancorato al tessuto in cui è stato inserito con difficoltà a levarlo. Questo evento può essere determinato dallo spasmo muscolare o imbrigliamento nel tessuto fibroso risolvibile con massaggio delle zone circostanti. Oppure l'ago può incurvarsi per cambiamento di posizione della persona effettuata in modo brusco oppure durante l'inserimento l'ago va a colpire zone dure. In queste circostanze si rimuove l'ago delicatamente seguendone la curvatura. L'ago può rompersi per forzata manipolazione, spasmo muscolare, cambio di posizione brusca del paziente. In questi casi se l'ago rotto protrude si toglie con le pinze, se rimane sottopelle e non si riesce a farlo riaffiorare bisogna ricorrere al chirurgo per la rimozione. Dopo la rimozione dell'ago può rimanere un piccolo segno rosso puntiforme che scompare da solo. Se si rilevano gonfiore da lesione dei vasi la sede va massaggiata e vanno applicate compresse calde per favorire il riassorbimento dell'edema.

Chi può effettuare l'agopuntura

La terapia con agopuntura viene effettuata da medici diplomati e preparati da una scuola specifica.

Bibliografia

1. Cai Lian, Liu-Zhen Wu, Fei Luo Neurochem Res(2008) 33:2013-2022 Review article Acupuncture for the treatment of drug addiction
2. Sean Scott, William N. Scott American Journal of Acupuncture: Sample article A Biochemical Hypothesis for the effectiveness of acupuncture in the treatment of substance abuse: acupuncture and the reward cascade.
3. Kaptchuc T. Annals of Internal Medicine (2002) 136(59):374-383. Acupuncture: Theory, efficacy, and practice.
4. Michael Haake, Phd, et al. Arch Intern Med. 2007;167(17):1892-1898 : Acupuncture Trials (Gera) For Chronic Low Back Pain: Randomized, Multicenter, Blinded, Parallel-Group Trial With 3 Groups free.
5. Herris E.R. Neuroimaging settembre 2009 47(3) 1077-1085 Traditional Chinese Acupuncture and Placebo (Sham) Acupuncture Are Differentiated by Their Effects on μ -Opioid Receptors (MORs)
6. Carlo Di Stanislao Rivista La Mandorla 2005 Il concetto di dipendenza: riflessioni in chiave psicologica, sociale e nella prospettiva della Medicina Tradizionale Cinese
7. Giorgio Di Concetto casa editrice Ambrosiana Le basi della terapia in agopuntura e farmacologia cinese
8. Roberto Gatto Marco Maiola Medicina Interna Tradizionale Cinese Centro Studi So-Wen