

# Combattere il dolore Anche l'agopuntura può essere di aiuto

**A**ntica pratica orientale, oggi l'agopuntura è riconosciuta per la sua efficacia nel trattamento di molti disturbi e forme di dolore in ambito ortopedico, ginecologico, neurologico, dermatologico, otorinolaringoiatrico e gastroenterologico. Conosciamola meglio con l'aiuto della dott.ssa Sara Zazzetta, geriatra del Policlinico San Marco Zingonia, dove è attivo un ambulatorio di agopuntura in regime privatistico.

**Dottorssa Zazzetta, su quali principi di basa l'agopuntura?**

«L'agopuntura è una pratica medica che fa parte della medicina tradizionale cinese. Ha origini molto antiche e si basa sull'idea che nel corpo umano esista un sistema di canali, i meridiani, attraverso cui fluisce un'energia alla base della vita, denominata "forza vitale" o Qi. Un'ostruzione del flusso del Qi può favorire la comparsa di malattie. Agire sui meridiani, quindi, permette di affrontare vari disturbi organici, facendo sì che questa energia vitale torni a fluire laddove vi sia un "blocco"».

**Ma si tratta di una terapia non convenzionale?**

«Il termine forse più corretto da utilizzare è medicina integrata, perché l'utilizzo dell'agopuntura non esclude a priori l'uso di farmaci o terapie convenzionali. L'integrazione, invece, dell'agopuntura con la medicina occidentale può migliorare/potenziare quello che non riusciamo a fare con la medicina classica e talvolta consente, nel tempo, di ridurre o addirittura eliminare dei farmaci».

**Dopo quanto tempo si ottengono risultati?**

«I primi risultati si vedono già dopo le prime sedute (tra le 3 e le 5), ma il vantaggio è che nel tempo tendono a diventare sempre più stabili e duraturi, per cui dopo un numero adeguato di sedute (circa 8-10-12) gli effetti perdurano nel tempo, anche interrompendo il trattamento».



Sara Zazzetta

**Fa male?**

«Si utilizzano aghi poco più spessi di un capello (sterili e monouso), pertanto l'inserzione non è dolorosa».

**Ha effetti collaterali?**

«Gli effetti collaterali sono davvero rari, il più comune è l'eventuale comparsa di un piccolo ematoma cutaneo che si riassorbe in pochi giorni. Non ci sono limiti di età, può essere utilizzata in gravidanza, durante un trattamento chemioterapico o se il paziente assume anticoagulanti».

**Per quali patologie in particolare può essere efficace?**

«Nel 1979 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ne ha ufficialmente dichiarato l'efficacia per tantissime patologie differenti tra cui, solo per citarne alcune: artriti ed artrosi, nevralgie, cervicalgia, lombosciatalgie; cefalee, emicranie, nevralgie, vertigini, ansia, disturbi del sonno; otiti, sinusiti, acufeni, riniti; herpes zooster, eczemi, dermatiti, acne, allergie; asma bronchiale, raffreddore comune e rinite allergica, sinusite acuta e cronica, tonsillite, bronchite acuta e cronica; colon irritabile, alterazioni dell'alvo (stipsi-diarrea), emorroidi, singhiozzo, emorroidi; cardiopalmo, aritmie; dismenorrea, amenorrea, cicli irregolari, vampate di calore da post-menopausa, aiuto nella ricerca di gravidanza (anche nel percorso di PMA), nausea e vomito gravidico».

