

Non abbiate paura dell'agopuntura medica in caso di ansia

I trattamenti farmacologici per l'ansia possono essere evitati, nei casi meno gravi, o ridotti se come terapia viene utilizzata, sotto controllo medico, l'agopuntura medica. Lo dimostrano i dati empirici di Sinomedica, il principale fornitore di agopuntura medica in Svizzera. Questi dati sono confermati dalla ricerca medico scientifica, compreso un recente studio che dimostra l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento dell'ansia.

Come agisce l'agopuntura contro i sintomi causati dall'ansia?

Riduzione dello stress: l'agopuntura medica favorisce il rilassamento dell'organismo promuovendo un senso di calma e riducendo i livelli generali di stress, grazie alla produzione e all'immissione in circolo di sostanze naturali che possono ridurre significativamente i sintomi legati all'ansia.

Regolazione dei neurotrasmettitori: l'agopuntura medica, infatti, influenza il rilascio e la regolazione di neurotrasmettitori come la serotonina, la dopamina e le endorfine. Queste sostanze chimiche svolgono un ruolo cruciale nella regolazione dell'umore e, se correttamente bilanciate, possono contribuire a ridurre l'ansia.

Equilibrio ormonale: l'agopuntura medica ci aiuta a regolare il sistema ormonale, compreso il rilascio di ormoni dello stress come il cortisolo. Ripristinando l'equilibrio ormonale, l'agopuntura può contribuire a ridurre l'ansia e a promuovere un senso di benessere.

Trattamento individuale: l'agopuntura medica è personalizzata e ogni piano di trattamento è studiato in base alle esigenze specifiche e agli squilibri di fondo che contribuiscono al manifestarsi dello stato ansioso, consentendo un approccio individuale e olistico al trattamento.

Terapia integrativa: per gestire l'ansia l'agopuntura può essere utilizzata come terapia unica o, come terapia integrata, insieme ad altre terapie convenzionali, quali quelle farmacologiche o complementari, offrendo un approccio olistico e integrativo per alleviare l'ansia.

Benefici dell'agopuntura medica per alleviare l'ansia e i suoi meccanismi

L'ansia è un sintomo molto comune caratterizzato da eccessiva preoccupazione, paura e disagio. L'ansia cronica può avere un impatto considerevole sulla vita quotidiana di una persona causando disagio e disabilità. I disturbi d'ansia colpiscono un gran numero di persone, circa 60 milioni in tutto il mondo. Infatti, l'ansia è una delle dieci cause più comuni di grave compromissione della qualità della vita a livello globale e nell'Unione Europea (UE).

L'impatto della pandemia COVID-19 sull'ansia

La pandemia di COVID-19, e ora i sintomi da Long Covid, sono causa di un notevole impatto sulla salute mentale della popolazione mondiale e le problematiche riguardanti la gestione dell'ansia stanno ora emergendo come un problema predominante. La continua esposizione mediatica e la diffusione di notizie allarmanti durante la pandemia hanno generato nella popolazione di tutte le fasce di età, paura, ansia e stress, aggravando i sintomi nelle persone che già soffrivano di ansia o depressione.

Inoltre, la pandemia ha provocato anche disturbi del sonno e della concentrazione aggravando queste manifestazioni sintomatologiche che erano già ampiamente rappresentate soprattutto nella popolazione

giovanile. Molti studenti e giovani adulti hanno infatti segnalato difficoltà di concentrazione durante lo studio e nelle attività quotidiane. Un altro problema emerso nel post Covid è stato il riscontro di stati infiammatori sistemici che hanno provocato un aggravamento delle malattie croniche. Un ultimo, ma non trascurabile problema, è il preoccupante aumento dell'uso di alcol, tabacco e droghe, indice del grave stato di malessere generale.

Stress sul lavoro

Anche lo stress e il burnout sono in aumento, come sottolinea Travail.Suisse negli ambienti lavorativi; recenti indagini mostrano che quasi il 40% dei lavoratori dipendenti esprime un senso di esaurimento psicofisico i cui effetti portano ad importanti ripercussioni sintomatologiche sia a livello fisico che psichico.

Sono necessari nuovi trattamenti efficaci per i disturbi d'ansia

La natura cronica dei disturbi d'ansia richiede quindi lo sviluppo e l'utilizzo di terapie mediche efficaci in grado di alleviare i sintomi e di ridurre al minimo gli effetti collaterali indesiderati che sono spesso associati ai trattamenti tradizionali come la psicoterapia e la farmacoterapia. La terapia con ansiolitici, infatti, ha molti limiti di utilizzo in quanto è spesso associata alla presenza di effetti collaterali indesiderati e a problemi di dipendenza, mentre la psicoterapia spesso richiede molto tempo e può non essere adatta a tutti i pazienti. È quindi essenziale esplorare le possibilità di utilizzo di terapie integrate sicure e che possano alleviare efficacemente i sintomi legati all'ansia.

Negli ultimi anni le terapie integrate, come l'agopuntura medica, hanno destato sempre più interesse nella popolazione e nella classe medica come approccio complementare per affrontare questo urgente problema di salute, grazie al fatto di essere metodi di trattamento efficaci, sicuri e privi di effetti collaterali.

SPIEGAZIONE DEI TERMINI

Agopuntura medica vs. Agopuntura. Sinomedica applica i protocolli dell'agopuntura medica, questi garantiscono che i trattamenti siano chiaramente documentati, scientificamente validati e tracciabili per tutta la durata della terapia: in questo, soprattutto, l'agopuntura medica si differenzia dall'agopuntura classica.

L'agopuntura medica è l'applicazione dell'agopuntura basata su **un approccio medico scientifico alla diagnosi e al trattamento**. È un trattamento medico consolidato e riconosciuto per molte malattie acute e croniche, nonché per problemi organici (quali ad esempio allergie, dolore, difficoltà nel concepimento, trattamento degli effetti collaterali della chemioterapia in oncologia integrata e perdita di peso) e patologie psicologiche (quali ansia, stress, burnout e depressione). L'agopuntura viene utilizzata come terapia esclusiva o come **medicina integrata** a supporto dei trattamenti convenzionali.

RIASSUNTO DELLO STUDIO

Diogo Amorim, Irma Brito, Armando Caseiro, João Paulo Figueiredo, André Pinto, Inês Macedo, Jorge Machado,

Elettroagopuntura e agopuntura nel trattamento dell'ansia - Uno studio clinico parallelo randomizzato in doppio cieco

Terapie complementari nella pratica clinica, Volume 46, 2022, 101541, ISSN 1744-3881

Scarica: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388122000093>

Disegno dello studio: studio clinico controllato, randomizzato, in doppio cieco, con partecipanti di età compresa tra 21 e 82 anni, affetti da ansia diagnosticata sulla base di 3 diverse scale di ansia (BAI, GAD-7 e OASIS). **Una sessione di agopuntura di 30 minuti è stata eseguita una volta alla settimana per 10 settimane.**

Obiettivi: valutare l'efficacia dell'agopuntura medica nel trattamento dell'ansia per determinare se: (1) le persone con ansia grave riportano una riduzione dei livelli dopo 5 e 10 sedute; (2) i livelli di cortisolo nella saliva sono associati alla riduzione dei livelli; (3) i trattamenti sono indipendenti dai farmaci ansiolitici.

Metodo di studio: i volontari sono stati suddivisi in modo casuale in 3 gruppi (controllo, agopuntura ed elettroagopuntura). I risultati sono stati analizzati utilizzando scale di ansia e test del cortisolo salivare.

Risultati: l'agopuntura e l'elettroagopuntura sono efficaci nel trattamento dell'ansia da sole o in aggiunta ai farmaci. I risultati hanno mostrato un miglioramento dell'ansia valutata mediante BAI, GAD-7 e OASIS dopo la 5a sessione di agopuntura ($p < 0,05$) e di elettroagopuntura ($p < 0,05$) e la 10a sessione per entrambe le tecniche ($p < 0,001$). I livelli di cortisolo salivare misurati al mattino hanno seguito questo schema ($p < 0,05$), anche se la riduzione dei livelli di cortisolo notturno non era statisticamente significativa. L'elettroagopuntura e l'agopuntura hanno mostrato un'efficacia simile, con un effetto positivo dopo il trattamento indipendente dall'uso di ansiolitici ($p < 0,001$).