

Due ore di Tai Chi migliorano l'insufficienza cardiaca sistolica

Scritto da Redazione

Lunedì 30 Maggio 2011 00:00

Due ore di Tai Chi a settimana migliorano la qualità della vita dei pazienti affetti da insufficienza cardiaca cronica: è quanto emerge da uno studio pubblicato su Archives of Internal Medicine dai ricercatori dell'Harvard Medical School di Boston (Usa). La ricerca, condotta su 100 soggetti affetti da insufficienza cardiaca sistolica, ha dimostrato che praticare un'ora di Tai Chi due volte a settimana per tre mesi ha migliorato la qualità della vita dei pazienti, aiutandoli a svolgere con più fiducia gli esercizi fisici e le normali attività quotidiane. "I pazienti con insufficienza cardiaca sistolica cronica sono sempre stati considerati troppo fragili per poter praticare esercizi fisici - spiegano gli autori -. Il Tai Chi, invece, è sicuro, e può aiutarli a svolgere le attività quotidiane e a migliorare la qualità della vita e l'umore".