

## MEDICINA | Un arte marcial muy saludable

lunes 23/05/2011 Actualizado 14:48h.

### Taichi contra las caídas

- La práctica habitual mejora la fuerza de los brazos y la flexibilidad de las piernas

María Sánchez-Monge | Madrid

Actualizado **lunes 23/05/2011 14:48 horas**

Cuando una terapia se pone de moda, cunde la euforia. Todo lo cura; nada se le resiste. Los estudiosos se lanzan a investigar sus bondades y parece que su poder no tiene fin. Sin embargo, el tiempo acaba poniendo las cosas en su sitio. El taichi es un ejercicio muy saludable, pero sus beneficios son finitos. De hecho, es posible que se puedan contar con los dedos de una mano. Aun así, sigue siendo muy recomendable, sobre todo para la tercera edad.

La rebaja de atribuciones terapéuticas suele llegar de la mano de las denominadas revisiones sistemáticas de estudios. El último número de la revista 'British Journal of Sports Medicine' publica una sobre este arte marcial chino, que aprueba con nota el examen de prevención de las caídas y el de promoción de la salud mental, pero no llega al aprobado en otras muchas áreas, como el dolor musculoesquelético, la artritis reumatoide, la enfermedad de Parkinson, la hipertensión arterial o el cáncer.

Los autores del análisis explican que el taichi "combina la respiración profunda y la relajación con movimientos lentos y suaves". La acción que ejerce sobre el equilibrio ayuda a disminuir los traspies y su vínculo con la meditación es el que actúa sobre el bienestar psicológico. Según los investigadores, ahí acaba su eficacia. Consideran que no existe ninguna evidencia científica de que sirva para tratar dolencias inflamatorias como la artritis reumatoide. En realidad, los responsables de la revisión **no dudan de que este arte chino** tenga muchos otros efectos saludables. La cuestión es que buena parte de los estudios científicos que se han publicado no resultan válidos porque no se han llevado a cabo con el suficiente rigor. Otros expertos coinciden en que emplear el taichi para patologías como el cáncer constituye una exageración, pero creen que los autores de la revisión que acaba de ver la luz han sido demasiado restrictivos y hay aspectos que ni siquiera han considerado.

### Cuerpo y mente

Este arte marcial representa una herencia de los taoístas de la antigua China. "Se trata de un tipo de actividad física que trabaja la mente y el cuerpo. Busca un equilibrio entre ambos", señala Alejandro Romero, investigador del departamento de Educación Física de la Universidad de Granada. Se basa en los principios de la filosofía budista y confucionista que establecen que **existen dos fuerzas opuestas**, el yin y el yang, que gobiernan nuestra salud. El desequilibrio entre las dos conduciría a la enfermedad.

Según los antiguos chinos, los movimientos corporales en los que se basa estarían destinados a canalizar la energía vital con el objetivo de lograr una buena salud y tener una vida longeva. Los maestros recalcan que el taichi nunca debe practicarse de manera automática. Aunque se trata de un ejercicio suave y relajado, la mente debe estar completamente activa y alerta.

Filosofías aparte, los movimientos que se generan mientras se practica requieren una rotación del cuerpo y una **coordinación entre las extremidades superiores** e inferiores que contribuyen a reducir el riesgo de caídas. Cada vez más personas mayores de nuestro país comprueban en sus propias carnes este efecto

preventivo. Pero, según Alejandro Romero, también experimentan otros beneficios. "Se ha observado que quienes participan en programas de taichi mejoran la fuerza de los brazos y la flexibilidad de las extremidades inferiores", precisa.

También en el terreno físico, su grupo de investigación de la Universidad de Granada ha constatado la eficacia de este tipo de ejercicio en pacientes con fibromialgia, enfermedad caracterizada fundamentalmente por el dolor generalizado y la hipersensibilidad en diferentes puntos del organismo. En cuanto a las repercusiones sobre la mente, el experto asevera que, además de los aspectos psicológicos, hay que valorar la esfera psicosocial, es decir, "el apoyo social que obtiene una persona que acude habitualmente a una actividad grupal". El taichi se practica, por definición, en grupo.

---

© 2011 Unidad Editorial Información General S.L.U.