

# Los beneficios del Taijiquan para la salud con criterios científicos



(NaturalNews) El Taijiquan, conocido también como Tai Chi Chuan, es un arte marcial chino tradicional que ha sido practicado en Asia por muchos años. Hoy, este arte marcial está difundido por todo el mundo, y se practica más para preservar la salud y mejorar la longevidad que por sus cualidades marciales.

Por ahora muchas personas han escuchado los beneficios para la salud que ofrece el Taiji, pero ¿Qué evidencia tenemos de esto?, ¿Sabemos si son ciertos estos criterios o son una fe ciega en algo que se dice desde la antigüedad?

## Ciencia y Taiji

¿Qué tiene que decir la ciencia del Taiji? ¿Cuáles son los efectos que produce el Taiji en sus practicantes? ¿Es tan beneficioso como las personas dicen? Dada su popularidad existen muchos estudios que se han conducido alrededor de todo el mundo sobre este tema. Veamos algunas de las investigaciones médicas que se han realizado sobre los beneficios del Taiji, para tener evidencias de lo que nos ofrece.

## La sangre y el corazón

La revista "Journal of Preventive Cardiology" publicó una reseña en el 2008 conducida por el Centro Médico Beth Israel Deaconess de la Escuela de Medicina de Harvard en Boston. La reseña examinaba 26 estudios separados sobre el efecto del Taiji sobre la tensión arterial y se encontró que el Taiji reduce la misma y que también "sirve como complemento práctico y no farmacológico para el tratamiento de la hipertensión convencional" (referencia # 1)

En un estudio piloto al azar sobre los efectos del Taiji en personas que han sufrido de problemas del corazón, investigadores ingleses encontraron que los sujetos estudiados mostraron menos síntomas y reportaron significativas mejorías en su estado de salud. Estos descubrimientos fueron publicados en el

“Postgraduate Medical Journal” en el 2007 (referencia # 2)

La Universidad de Queensland en Australia publicó en el 2008 un estudio en el “British Journal of Sports Medicine” que la práctica del Taiji provoca significantes disminuciones de los niveles de glucosa en sangre y mejora en otros indicadores el síndrome metabólico como es la tensión arterial. Estos indicadores están asociados con el incremento de los padecimientos cardiovasculares y la diabetes. (referencia # 3)

### **Diabetes**

Se encontró, en el Taiji, la posibilidad de incrementar la capacidad del sistema inmunológico en pacientes con diabetes tipo 2 durante otro estudio realizado por el “British Journal of Sports Medicine” en el 2008. La diabetes tipo 2 está asociada con la inflamación crónica, causada por el exceso de glucosa en sangre (hiperglucemia). Después de un programa de 12 semanas, los participantes en el estudio disminuyeron el nivel del “glycated haemoglobin” disminuyendo el nivel del suplemento inmunológico “interleukin-4” y doblando la cantidad del reforzador inmunológico “interleukin-12”. La actividad de las células T, un componente vital del sistema inmunológico del organismo, se incrementaron significativamente. Los sujetos también mostraron un decrecimiento de la inflamación que se le atribuye a la caída de los niveles de azúcar en sangre y mostraron también una mejoría en el metabolismo de la glucosa en sangre. (referencia # 4)

### **Sistema inmunológico**

En una investigación del 2007 sobre los efectos del Taiji en el adulto mayor, investigadores de la Universidad de California descubrieron que practicar Taiji potencia el sistema inmunológico de sus practicantes a niveles comparables con los de la vacunación contra el virus del herpes zoster. (referencia # 5)

### **Estrés**

La revista “The Medical Science Monitor” publicó en el 2007 un estudio que examinó la reducción del estrés a través de la práctica del Taiji. Investigadores de la Universidad de las Ciencias Aplicadas de Coburg en Alemania encontraron que el Taiji reduce tanto los niveles de estrés objetivo como subjetivo en sus practicantes. Como complemento se encontró que los sujetos a los que se les aplicó el examen estaban mucho más saludables física y mentalmente después de la práctica. (referencia # 6)

### **Parkinson y Alzheimer**

El Taiji se ha mostrado como beneficioso para las personas que sufren de Parkinson y de Alzheimer. La revista “Medicine and Sports Science” publicó un estudio en el 2008 donde se encontró que el Taiji es “significativamente relevante en ambas condiciones”. Fue descubierto que el Taiji ofrece importantes elementos para el tratamiento de la enfermedad del Parkinson, como son: la prevención de caídas, reducción de temblores e incremento del control del sistema motor (referencia # 7). Similares descubrimientos fueron

realizados en un estudio del año 2008 en la revista "Gait & Posture" titulado: "El Taiji mejora el balance y la movilidad en personas con la enfermedad del Parkinson" (referencia # 8). Los beneficios para las personas con Alzheimer incluyen mejoras generales en el comportamiento y en la salud tanto como el enlentecimiento de los daños cognitivos y funcionales del organismo.

### **Densidad ósea y Osteo-artritis**

Una revisión en el 2007 de seis estudios sobre el efecto del Taiji sobre la densidad de los minerales óseos en mujeres post-menstruales arrojó que "el Taiji puede ser una efectiva, segura y práctica forma de mantener la densidad de los minerales óseos en mujeres post-menstruales". Esto fue publicado en la revista "Archives of Physical Medicine and Rehabilitation" (referencia # 9)

La revista médica "Arthritis & Rheumatism" publicó en el 2007 un estudio del Colegio Americano de Reumatología en que pacientes con osteo-artritis, una condición que provoca debilitamiento y fuertes dolores en las articulaciones degeneradas, experimentaron significativos descensos en el dolor y un incremento de sus funciones físicas (referencia # 10).

### **Conclusiones de una investigación médica a gran escala**

Una revisión exhaustiva sobre 200 estudios publicados en "The American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation" titulado: "Beneficios terapéuticos detallados del Taiji: una revisión crítica" suma, excelentemente, los beneficios médicos que tiene la práctica del Taiji. La revisión plantea que "Las evidencias de la investigación controlada confirmaron los beneficios de la práctica del Taiji con respecto al mejoramiento de la calidad de vida, las funciones físicas, incluyendo la tolerancia y las funciones cardiovasculares, el alivio de los dolores, reducción de los riesgos de caída y mejoramiento del balance, mejoramiento de las respuestas del sistema inmunológico, y mejoramiento de la flexibilidad, resistencia, fuerza y sentido del movimiento" (referencia # 11)

### **Fuentes:**

- 1) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>
- 2) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>
- 3) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>
- 4) <http://bjsm.bmj.com/cgi/content/abs...>
- 5) <http://www.universityofcalifornia.e...>
- 6) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>
- 7) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>
- 8) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>
- 9) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>
- 10) <http://www.sld.cu/galerias/pdf/siti...>
- 11) <http://www.amjphysmedrehab.com/pt/r...>

### **Generalidades**

<http://nccam.nih.gov/health/taichi/>  
<http://www.cbc.ca/health/story/2007...>

<http://www.cbc.ca/health/story/2007...>  
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3...>  
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7...>  
<http://njisa.umdnj.edu/research/beh...>  
[http://www.umdnj.edu/about/news\\_eve...](http://www.umdnj.edu/about/news_eve...)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/...>

Publicado originalmente el 6 de marzo del 2009 en  
[http://www.naturalnews.com/025781\\_Chi\\_health\\_NIH.html](http://www.naturalnews.com/025781_Chi_health_NIH.html)  
Traducido por Rodrigo Ronda León