

## **L'agopuntura blocca il mal di testa, ma i trattamenti "falsi" lavorano altrettanto bene**

Due buone notizie: coloro che soffrono di mal di testa possono beneficiare dell'agopuntura; il beneficio non dipende dai punti esatti in cui sono inseriti gli aghi, ma anche agopuntori un po' imprecisi, portano giovamento a chi soffre di mal di testa. Due revisioni sistematiche dei ricercatori Cochrane dimostrano come l'agopuntura sia un trattamento efficace per la prevenzione del mal di testa. Questo beneficio si estende soprattutto ai primi mesi di intervento.

I ricercatori hanno cercato di stabilire se l'agopuntura riduca la frequenza e gravità del mal di testa. Il primo studio si concentra su mal di testa noto come cefalea muscolo-tensiva, più lieve, mentre il secondo si concentra sull'emicrania, caratterizzata da un dolore più intenso ma meno frequente. Complessivamente sono stati analizzati ben 33 trial che a loro volta hanno coinvolto un totale di 6736 pazienti.

Ma i risultati suggeriscono anche che i metodi "falsi", nei quali gli aghi sono inseriti in modo casuale, potrebbero essere altrettanto efficaci. "Molti dei benefici clinici dell'agopuntura potrebbero essere dovuti ad un effetto non legato alla posizione degli aghi ma ad un potente effetto placebo. La selezione di specifici punti dove inserire gli aghi potrebbe essere meno importante di quanto molti agopuntori hanno tradizionalmente pensato" ha sostenuto il capo ricercatore di entrambi gli studi, Klaus Linde, che lavora presso il Centro di Ricerca di Medicina Complementare dell'Università di Munich in Germania.

Monitorando il mal di testa dei pazienti trattati nelle successive otto settimane, coloro che sono trattati con l'agopuntura hanno sofferto in misura minore rispetto a chi è stato somministrato solo antidolorifico. Per cui, nella profilassi dell'emicrania l'agopuntura è un valido trattamento da affiancare o alternare ai trattamenti farmacologici, ma i trattamenti "falsi" non sono meno efficaci (in particolare nella cefalea).

I risultati indicano che l'agopuntura potrebbe essere un'alternativa per coloro che preferiscono non usare trattamenti farmacologici, inoltre comportano pochi effetti collaterali. Linde afferma che alcune ricerche sono ancora necessarie: "I medici e i pazienti necessitano di sapere per quanto tempo i miglioramenti associati all'agopuntura persisteranno e se i migliori agopuntori riescono effettivamente ad ottenere risultati migliori di coloro che hanno una formazione più basilare".