

L'agopuntura allevia il dolore lombare/pelvico della gestante

L'agopuntura sta emergendo come potenziale terapia per vari tipi di dolore, perché non comporta la necessità di farmaci ed è considerata sicura.

E una recente analisi ha dimostrato che la pratica può alleviare in modo significativo il dolore lombare e/o pelvico frequentemente sperimentato dalle donne durante la gravidanza

L'agopuntura può alleviare in modo significativo il dolore lombare e/o pelvico frequentemente sperimentato dalle donne durante la gravidanza: lo rileva un'analisi pubblicata su *BMJ Open*. E non ci sono stati effetti collaterali importanti osservabili per i neonati le cui mamme hanno optato per la terapia, indicano i dati, sebbene solo pochi degli studi pubblicati inclusi nell'analisi abbiano valutato i risultati, come la nascita prematura, osservano i ricercatori. L'agopuntura sta emergendo come potenziale terapia per vari tipi di dolore, perché non comporta la necessità di farmaci ed è considerata sicura, affermano i ricercatori. Non è chiaro esattamente come possa alleviare il dolore, ma si pensa che implichi il rilascio di endorfine, oltre all'aumento del flusso sanguigno alla pelle e ai muscoli locali. Ma se può alleviare il debilitante dolore lombare e/o pelvico sperimentato da fino al 90% delle donne durante la gravidanza rimane fortemente contestato.

Per cercare ulteriori elementi, i ricercatori hanno setacciato i database di ricerca per studi clinici pertinenti che hanno confrontato il sollievo dal dolore offerto alle donne incinte sottoposte all'agopuntura (da sola o in combinazione con altre terapie) con altri trattamenti/nessun trattamento, non-

ché il potenziale impatto sui neonati. L'analisi finale ha incluso 10 studi controllati randomizzati, che hanno coinvolto 1040 donne. Ogni studio è stato pubblicato tra il 2000 e il 2020 e condotto in vario modo in Svezia, Regno Unito, Stati Uniti, Spagna e Brasile. Le future mamme erano tutte sane, in media da 17 a 30 settimane di gravidanza, e avevano dolori lombari e/o pelvici. L'agopuntura è stata erogata da agopuntori qualificati, fisioterapisti o ostetriche. Sette studi hanno descritto l'agopuntura corporea; tre hanno descritto l'agopuntura auricolare (lobo dell'orecchio).

L'analisi dei dati riuniti dei risultati della sperimentazione per 9 studi ha suggerito che l'agopuntura ha alleviato significativamente il dolore durante la gravidanza.

In quattro studi che riportano il potenziale dell'agopuntura per ripristinare la funzione fisica, i risultati hanno mostrato che questo era significativamente migliorato.

La qualità della vita è stata registrata in 5 studi. L'analisi complessiva dei dati ha suggerito che l'agopuntura ha migliorato significativamente anche questo parametro.

L'analisi dei dati aggregati di 4 studi ha indicato che c'era una differenza significativa negli effetti complessivi quando l'agopuntura veniva confrontata con altri o nessun intervento.

L'analisi dei dati raggruppati aggiustati ha anche suggerito che l'agopuntura è sicura e, per i 4 studi che la riportano, non vi era alcuna differenza significativa nei punteggi di salute (Apgar) dei neonati quando l'agopuntura veniva confrontata con altri interventi o nessuno.

Sette studi hanno registrato altri effetti collaterali minori attesi per le future mamme, come dolore, indolenzimento e sanguinamento nella sede dell'ago e sonnolenza. Tuttavia, i partecipanti hanno valutato favorevolmente l'agopuntura e la maggior parte era disposta a ripeterla, se necessario.

Sebbene gli autori esprimano una nota di cautela riguardo alle loro scoperte (il numero di studi inclusi era relativamente piccolo e il design, la metodologia, i risultati e le caratteristiche dei partecipanti differivano sostanzialmente) concludono affermando che l'agopuntura merita maggiore attenzione per il suo potenziale di alleviare il dolore in un momento in cui è preferibile evitare i farmaci a causa dei possibili effetti collaterali per la madre e il bambino.

E.T.

• *Yang J, Wang Y, Xu J, et al. Acupuncture for low back and/or pelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ Open 2022;12:e056878. doi:10.1136/bmjopen-2021-056878*