



AMITAR
XXV CONVEGNO

18 APRILE 2026

Pacific Hotel Fortino, Torino

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MnC

A cura di:

T. Pedrali, G. B. Allais, G. Lupi

Edizioni A.M.I.A.R. – Torino



XXV Convegno A.M.I.A.R.

Invecchiare in salute: il contributo di Agopuntura e MnC

Torino, 18 aprile 2026

Pacific Hotel Fortino, Strada del Fortino 36 – 10145 Torino

Segreteria scientifica:

T. Pedrali, G.B. Allais, G. Lupi, A. Magnetti,

Segreteria organizzativa:

CSTNF - Centro Studi Terapie Naturali e Fisiche srl

373.7999648

info@agopuntura.to.it

www.agopuntura.to.it

CSTNF - Scuola di Agopuntura

cstnf_scuolaagopuntura

Con il patrocinio di:

 ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI TORINO

 **F.I.S.A.**
FEDERAZIONE ITALIANA
DELLE SOCIETÀ DI AGOPUNTURA

 **OMCeO Torino**
Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri

 **SIRAA**
SOCIETÀ ITALIANA DI
RIFLESSOTERAPIA, AGOPUNTURA
E AURICOLOTERAPIA

 **FIAMO**
Federazione Italiana
Associazioni e
Medici Omeopati



XXV Convegno AMIAR

Invecchiare in salute: il contributo di Agopuntura e MnC

La **venticinquesima edizione** del Convegno A.M.I.A.R. "**Invecchiare in salute: il contributo di Agopuntura e MnC**" si prefigge, come sua tradizione, di analizzare e promuovere l'integrazione, all'interno delle cure attualmente erogate dal Servizio Sanitario Pubblico, dell'Agopuntura e di altre discipline "alternative", in particolare dell'Omeopatia e della Fitoterapia, in base alle loro prove scientifiche di efficacia.

I diversi interventi avranno per tema le esperienze cliniche frutto della pratica personale o riportate dai lavori presenti in letteratura, a riprova dell'efficacia terapeutica delle diverse MnC nel contrastare l'invecchiamento e trattare le patologie dell'anziano.

Il Congresso si articola in **cinque sessioni**

- **Nella sessione introduttiva**, dopo i saluti del Presidente dell'Ordine dei Medici dott. Giustetto e del Presidente dell'Ordine dei Farmacisti dott. Giaccone, un intervento del Presidente della F.I.S.A. dott. Giovanardi illustrerà gli obiettivi raggiunti dall'Agopuntura in Italia e le prospettive future.
- **Le sessioni dalla prima alla quarta** illustrano il contributo che le diverse Medicine non Convenzionali possono offrire nella prevenzione dell'invecchiamento e nella promozione della salute dell'anziano, sempre nell'ottica di una Medicina Integrata.
Le diverse strategie anti-aging saranno esposte alla luce dei modelli interpretativi della Medicina Tradizionale Cinese, dell'Omeopatia, della Medicina Ayurvedica e della Medicina Antroposofica.
- **La quinta sessione** presenterà due tesi di diploma della Scuola di Agopuntura di Torino del C.S.T.N.F.: la prima riguardante l'efficacia della terapia con Agopuntura nella neuropatia periferica iatrogena in pazienti con carcinoma mammario e la seconda sul ruolo potenziale dell'Agopuntura nel percorso ERAS nell'ambito della Chirurgia Addominale.

PROGRAMMA DEI LAVORI

Ore 8,30 **Registrazione**

Ore 9,00 **Saluto del Presidente dell'Ordine dei Medici**

G. Giustetto

Ore 9,15 **Saluto del Presidente dell'Ordine dei Farmacisti**

M. Giaccone

Ore 9,30 **Saluto del Presidente della Federazione Italiana delle Società di Agopuntura**

C.M. Giovanardi

Ore 9,50 - Sessione I

Moderatori: M. Giaccone, T. Pedrali

Addressing Anxiety and Depression via the Heart, Liver and Spleen

T. Xu

Protocolli efficaci nella medicina anti-age

A. Garoli

Medicina integrata e invecchiamento in salute

E. Rossi

Discussione

Ore 11,15 – Break

Ore 11,30 - Sessione II

Moderatori: C. Benedetto, G.B. Allais

La prevenzione dell'invecchiamento attraverso l'impiego della Medicina Omeopatica

A. Magnetti

Jing e longevità

T. Pedrali

Alla ricerca dell'elisir di lunga vita: il contributo della farmacologia cinese

L. Sotte

Agopuntura nella promozione della salute dell'anziano: indicazioni e razionale

A. Poini

Discussione

Ore 13,00 - Pausa Pranzo

Ore 14,30 - Sessione III

Moderatori: A. Magnetti, G. Airola

La terza fase della vita con l'Āyurveda

M.C. Minniti

Quando l'agopuntore è un geriatra

F. Russo

Stabilità e movimento: l'osteoporosi in MTC

L. Moraglio

Agopuntura estetica nell'anziano: oltre la bellezza esteriore

R. Rustichelli

Discussione

Ore 16,00 – Break

Ore 16,20 - Sessione IV

Moderatori: G. Lupi, F. Russo

L'arte di invecchiare

E. Portalupi

Il ruolo dell'Agopuntura in menopausa

G.B. Allais, G. Chiarle

Attività sportiva e neuroauricoloterapia: sinergie nella strategia anti-aging

C. Ripa

Discussione

Ore 17,30 - Sessione V – Tesi CSTNF 2025

Moderatori: T. Pedrali, R. Rustichelli

Efficacia clinica e percezione soggettiva della terapia con Agopuntura per la neuropatia periferica iatrogena in pazienti con carcinoma mammario

E. Viscomi

Agopuntura in Chirurgia Addominale: potenziale ruolo come pilastro nel percorso ERAS

A. Mellano

Ore 18,00 Chiusura dei lavori



RELATORI E MODERATORI:

Dott.ssa Gisella Airola

Serv. Agopuntura Ginec. ed Ostetricia - UNITO, Docente CSTNF - TO

Dott. Giovanni Battista Allais

Resp. Serv. Agopuntura Ginec. ed Ostetricia - UNITO, Docente CSTNF - TO

Prof.ssa Chiara Benedetto

già Dir. S. C. Ginecologia e Ostetricia I-U, Pres. Osp. S. Anna - UNITO - TO

Prof.ssa Tiziana Borsatti

Coordinatrice Commissione MnC OMCeO di Torino

Dott.ssa Giulia Chiarle

Serv. Agopuntura Ginec. ed Ostetricia - UNITO, Docente CSTNF - TO

Dr. Albert Garoli

Dipartimento di Morfologia, Chirurgia e Medicina Sperimentale - UNIFE

Dott. Mario Giaccone

Già Cons. Reg. del Piemonte, Pres. Ordine dei Farmacisti Provincia di Torino

Dott. Carlo Maria Giovanardi

Pres. FISA - Direttore Scuola Agopuntura AMAB - Bologna

Dott. Guido Giustetto

Presidente dell'OMCeO della provincia di Torino

Dott. Giuseppe Lupi

Medico agopuntore, Coordinatore Didattico e Docente CSTNF - Aosta

Dott. Alberto Magnetti

Direttore Istituto Omiopatico Italiano 1883 - Torino

Dott. Alfredo Mellano

Specialista in Chirurgia Generale, Diplomato CSTNF - Torino

Dott.ssa Maria Cristina Minniti

Direttore Corso per Medici in Āyurveda - Scuola "Ayurvedic Point" - Milano

Dott.ssa Laura Moraglio

Medico agopuntore, Docente CSTNF, Presidente Commissione MnC di Asti - Asti

Dott.ssa Tiziana Pedrali

Presidente AMIAR, Direttore CSTNF, Segretario FISA - Torino

Dott.ssa Alessandra Poini

Medico agopuntore, Docente AMAB - Bologna

Dott.ssa Emanuela Portalupi

Oncologa, Medico Antroposofa, ARESMA, Diplomata CSTNF - Milano

Dott. Carlo Ripa

Specialista in Medicina Sportiva, Presidente A.I.N.A., Direttore Corso di Neuroauricoloterapia del CSTNF - Cuneo

Dott. Elio Rossi

Responsabile Centro Regionale Medicina Integrata della Regione Toscana - Lucca

Dott.ssa Fabrizia Russo

Geriatra, Medico agopuntore, SC Riabilitazione Osp. Cottolengo, Docente CSTNF - Torino

Dott. Riccardo Rustichelli

Medico agopuntore, Servizio di Agopuntura ASL Città di Torino, Docente CSTNF - Torino

Dott. Lucio Sotte

Resp. Dip. Farmacologia Cinese - Scuola di Agopuntura AMAB - Macerata

Dott.ssa Eleonora Viscomi

Specialista in Anestesia e Rianimazione, Diplomata CSTNF - Torino

Dott.ssa Tianshu Xu

MD, PhD - Nanjing Drum Tower Hospital, Nanjing University School of Medicine - Nanchino

INDICE

Lo stato dell'Agopuntura in Italia: il ruolo della FISA	
Carlo Maria Giovanardi.....	pag. 1
Addressing Anxiety and Depression via the Heart, Liver and Spleen	
Tianshu Xu.....	pag. 3
Protocolli efficaci nella medicina anti-age	
Albert Garoli.....	pag. 5
Medicina integrata e invecchiamento in salute	
Elio Rossi	pag. 7
La prevenzione dell'invecchiamento attraverso l'impiego della Medicina Omeopatica	
Alberto Magnetti.....	pag. 9
Jing e longevità	
Tiziana Pedrali.....	pag. 11
Alla ricerca dell'elisir di lunga vita: il contributo della farmacologia cinese	
Lucio Sotte	pag. 13
Agopuntura nella promozione della salute dell'anziano: indicazioni e razionale	
Alessandra Poini	pag. 15
La terza fase della vita con l'Āyurveda	
Maria Cristina Minniti	pag. 19
Quando l'agopuntore è un geriatra	
Fabrizia Russo.....	pag. 21
Stabilità e movimento: l'osteoporosi in MTC	
Laura Moraglio	pag. 23
Agopuntura estetica nell'anziano: oltre la bellezza esteriore	
Riccardo Rustichelli.....	pag. 25
L'arte di invecchiare	
Emanuela Portalupi.....	pag. 27
Il ruolo dell'Agopuntura in menopausa	
Giovanni Battista Allais, Giulia Chiarle.....	pag. 29

Attività sportiva e neuroauricoloterapia: sinergie nella strategia anti-aging Carlo Ripa.....	pag. 31
Efficacia clinica e percezione soggettiva della terapia con Agopuntura per la neuropatia periferica iatrogena in pazienti con carcinoma mammario Eleonora Viscomi.....	pag. 33
Agopuntura in Chirurgia Addominale: potenziale ruolo come pilastro nel percorso ERAS Alfredo Mellano.....	pag. 35

ATTI DEL CONVEGNO



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MnC

Torino, 18 aprile 2026

Lo stato dell' Agopuntura in Italia: il ruolo della FISA

Carlo Maria Giovanardi

Presidente Federazione Italiana delle Società di Agopuntura - FISA

Direttore Scuola Italo Cinese di Agopuntura - AMAB, Bologna

ABSTRACT

Come di consueto, verrà illustrato il contributo della FISA nello stato dell'arte dell'Agopuntura in Italia e all'estero. Verranno presentati i principali risultati sul piano istituzionale e di ricerca, unitamente ai prossimi obiettivi della Federazione per l'anno 2026.

MINIPAPER

L'Agopuntura in Italia è un atto medico. Lo sancisce una sentenza della Suprema Corte di Cassazione del 1982. Da allora tale pratica medica ha attraversato diverse tappe e, in ognuna di queste, la Federazione Italiana delle Società di Agopuntura (FISA) è stata protagonista.

La FISA, infatti, ha svolto un ruolo importante nel 2002, quando anche la FNOMCeO ha stabilito che l'Agopuntura è un atto medico. Successivamente FISA è stata determinante nel 2013 nello stabilire i criteri per la formazione che sono stati sanciti dall'Accordo Stato-Regioni.

Ieri come oggi, FISA pone tra i suoi obiettivi la tutela della figura professionale del medico agopuntore e la sicurezza dei cittadini/pazienti.

Nel 2017, infatti, è riuscita a far modificare il parere al Consiglio Superiore di Sanità circa la pratica del *Dry-needling* ad opera dei fisioterapisti: da allora tale pratica si ascrive a tutti gli effetti come Agopuntura, pertanto esercitabile esclusivamente da medici con adeguata formazione.

Ma quanti sono i medici agopuntori in Italia? Quanti gli ambulatori pubblici di Agopuntura? Per rispondere a questa domanda FISA ha completato un censimento, unico nel suo genere, che ha fatto emergere la presenza di 4149 medici agopuntori iscritti presso gli appositi registri istituiti presso gli Ordini dei Medici Chirurghi e Odontoiatri provinciali.

Infine, è fondamentale ricordare che dal 2017 FISA è accreditata presso il Ministero della Salute come Società Medico-Scientifica. Tale riconoscimento è stato accompagnato dalla responsabilità di produrre evidenze scientifiche circa l'utilizzo dell'Agopuntura.

Grazie al lavoro della FISA, nel 2022 è stata elaborata una Linea Guida, "Agopuntura per la terapia del Dolore", per emicrania e lombalgia, che è stata accettata dall'Istituto Superiore di Sanità https://snlg.iss.it/wp-content/uploads/2022/07/LG-412_FISA_Agopuntura-per-terapia-dolore.pdf

. Nel 2023, questa volta grazie all'Associazione Italiana Oncologia Medica (AIOM), l'Istituto Superiore di Sanità ha accreditato una linea guida sul trattamento della Fatigue Cancro – correlata con Agopuntura. Febbraio 2023 https://snlg.iss.it/wp-content/uploads/2023/02/LG583_AIIAO_AIOM_SIPO_SIMG_Fatigue-cancro-correlata.pdf

L'Agopuntura era già presente nelle Linee Guida ministeriali dal 2021, quando l'Associazione Italiana Oncologia Medica (AIOM), aveva sancito, come prima opzione nei pazienti con artralgie da inibitori delle aromatasi, l'impiego dell'agopuntura manuale.

Nel 2025, grazie al lavoro della FISA, l'Agopuntura è stata inserita con una raccomandazione forte nelle Linee guida per il trattamento della dismenorrea primaria rispetto al trattamento *usual care* con farmaci antidolorifici (FANS).

È da sottolineare che tutte le raccomandazioni a favore dell'Agopuntura sono il frutto del confronto dell'Agopuntura con l'*usual care*, andando così a replicare quella che è la pratica clinica quotidiana. Nel 2025, grazie soprattutto all'inserimento dell'agopuntura nelle Linee Guida dell'Istituto Superiore di Sanità, l'Agopuntura è entrata nei LEA Nazionali con la voce "Agopuntura per analgesia" e "Altra Agopuntura", rendendola di fatto richiedibile da parte dei pazienti non solo nella gestione del dolore, ma anche di altri disturbi, ove siano già presenti robuste evidenze.

Nel 2026 il Presidente FISA è stato convocato dalla 10° Commissione Senato per un'audizione in materia di regolamentazione delle Medicine non Convenzionali. La posizione di FISA in merito rimane ferma: l'Agopuntura è un atto medico, la formazione è regolamentata dall'Accordo Stato-Regioni del 2013 e l'inserimento, prima nelle Linee Guida del Ministero e poi nei LEA Nazionali, ne sanciscono il suo ruolo come terapia medica riconosciuta nel nostro Sistema Sanitario. Detto questo, vale ancora la pena considerarla insieme alle altre MNC?

Concludendo, si può affermare che ad oggi le comunità mediche convenzionali considerano sempre di più l'Agopuntura. Ne è testimonianza il fatto che sempre più di frequente, nell'ambito di congressi organizzati dalle varie branche specialistiche, siano inseriti spazi dedicati all'Agopuntura.

A fronte delle evidenze di efficacia, è auspicabile un superamento dei limiti che impediscono un equo accesso a tutti i cittadini a tale metodica e, parallelamente, è indispensabile lo sviluppo della conoscenza circa le corrette indicazioni e i limiti dell'Agopuntura nel percorso formativo medico (corsi elettivi, formazione del medico di medicina generale, ecc.), per aumentare la conoscenza e la consapevolezza della classe medica e per indirizzare correttamente il paziente al trattamento con Agopuntura. E' intenzione della FISA continuare sulla strada intrapresa e aumentare le raccomandazioni da inserire nel SNLG dell'Istituto Superiore di Sanità a favore dell'utilizzo dell'Agopuntura.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E Mnc

Torino, 18 aprile 2026

Addressing Anxiety and Depression via the Heart, Liver and Spleen

Tianshu Xu

Nanjing Drum Tower Hospital

Nanjing University School of Medicine

ABSTRACT

L'ansia e la depressione nelle popolazioni anziane presentano caratteristiche cliniche distinte rispetto a quelle dei gruppi più giovani. Questo studio esplora l'applicazione clinica dell'Agopuntura combinata con farmaci della medicina tradizionale cinese e della medicina occidentale nel trattamento dell'ansia e della depressione negli anziani.

L'approccio combinato ha mostrato miglioramenti nella gravità dei sintomi, una riduzione dei dosaggi e delle necessità terapeutiche farmacologiche, un più rapido insorgere degli effetti terapeutici e una minore incidenza di effetti collaterali correlati ai farmaci.

Questi risultati suggeriscono che l'integrazione dell'Agopuntura con il trattamento farmacologico possa rappresentare una strategia efficace per la gestione dell'ansia e della depressione nella popolazione anziana.

MINIPAPER

L'ansia e la depressione negli anziani presentano caratteristiche cliniche distinte rispetto a quelle delle popolazioni più giovani, tra cui sintomi atipici, manifestazioni somatiche prominenti e vari gradi di compromissione cognitiva. Poiché gli individui anziani soffrono frequentemente di molteplici patologie croniche, i disturbi emotivi vengono spesso trascurati o erroneamente attribuiti al normale invecchiamento, con conseguenti bassi tassi di riconoscimento e ritardi nel trattamento.

Nella nostra esperienza clinica, l'integrazione dell'Agopuntura con farmaci della medicina tradizionale cinese e della medicina occidentale nel trattamento dell'ansia e della depressione nei pazienti anziani ha determinato un miglioramento della gravità dei sintomi, una riduzione del fabbisogno e dei dosaggi farmacologici, un più rapido effetto terapeutico e una minore incidenza di effetti collaterali.

I. Inquadramento secondo la Medicina Tradizionale Cinese dell'ansia e della depressione nell'anziano

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), ansia e depressione nell'anziano derivano dalla disfunzione di più organi—principalmente Cuore, Fegato, Milza e Rene—che conduce a uno squilibrio di Qi e Sangue e a un'alterazione dell'equilibrio emotivo. Le attività emotive sono regolate dai Cinque Zang; stimoli emotivi prolungati o eccessivi possono danneggiare tali organi, alterare la circolazione del Qi e condurre a disturbi ansioso-depressivi. Il declino funzionale legato all'età aumenta ulteriormente la vulnerabilità ai disturbi emotivi.

Il Fegato governa il libero fluire — disregolazione emotiva

Con l'invecchiamento e il declino fisico, l'essenza di Fegato e Rene si riduce progressivamente. La stasi del Qi di Fegato può trasformarsi in calore interno e danneggiare lo Yin, producendo sintomi quali insonnia, vertigini e sapore amaro in bocca.

Il Cuore governa lo Shen — regolazione emotiva

Negli anziani, la progressiva riduzione del Sangue di Cuore e la carenza di Qi di Cuore possono determinare instabilità emotiva, fluttuazioni dell'umore e maggiore vulnerabilità psicologica.

La Milza come fonte di Qi e Sangue – base del post-natale

Il declino della funzione di Milza e Stomaco, associato a malattie croniche o dieta irregolare, può condurre a quadri quali la carenza Cuore–Milza o l'accumulo di flegma-umidità.

Il Rene conserva l'essenza – radice dei disturbi emotivi

La riduzione del Qi di Rene legata all'età, soprattutto se associata a patologie croniche, contribuisce alla carenza di essenza del Rene, costituendo una base interna rilevante per ansia e depressione nell'anziano.

Flegma e stasi di Sangue – fattori aggravanti

La riduzione della circolazione di Qi e Sangue negli anziani predispone alla stasi di Sangue, mentre l'indebolimento della Milza favorisce l'accumulo di flegma-umidità. La coesistenza di flegma e stasi contribuisce a complicare il quadro clinico.

II. Metodi di trattamento

Tra maggio 2024 e maggio 2025, 106 pazienti affetti da ansia e depressione sono stati trattati sotto la supervisione di medici dei Dipartimenti di Psicologia Medica e Medicina Tradizionale Cinese. Dati clinici completi erano disponibili per 71 pazienti.

Protocollo terapeutico

I pazienti hanno ricevuto un regime combinato comprendente Agopuntura, fitoterapia cinese e farmacoterapia occidentale per un periodo di tre mesi.

Trattamento con agopuntura

I principali agopunti includevano *Baihui* (GV20), *Yintang* (EX-HN3), *Shenmen* (HT7), *Neiguan* (PC6), *Hegu* (LI4), *Taichong* (LR3), *Sanyinjiao* (SP6) e *Zusanli* (ST36). Gli aghi sono stati inseriti con tecnica di tonificazione-dispersione equilibrata e mantenuti per 30–40 minuti. La coppettazione è stata applicata ai punti *Xinshu* (BL15), *Ganshu* (BL18), *Pishu* (BL20) e *Shenshu* (BL23). I trattamenti sono stati eseguiti due volte a settimana.

Fitoterapia cinese

Le prescrizioni fitoterapiche sono state formulate secondo la differenziazione sindromica. Tra le formule più utilizzate: *Chaihu Shugan San* o *Danzhi Xiaoyao San* per la stasi del Qi di Fegato; *Ganmai Dazao Tang* o *Guipi Tang* per la carenza di Cuore–Shen; *Shenling Baizhu San* o *Wendan Tang* per disfunzioni della Milza; *Zuo Gui Wan*, *You Gui Wan* o *Liuwei Dihuang Wan* per la carenza di Rene; *Xuefu Zhuyu Tang* o *Huanglian Wendan Tang* per i quadri di flegma-stasi. I decotti erano concentrati a 200 ml per dose e assunti quotidianamente in dosi frazionate.

Farmacoterapia occidentale

Sono stati prescritti inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI), come sertralina o escitalopram, e inibitori della ricaptazione della serotonina e noradrenalina (SNRI), come venlafaxina, secondo le linee guida geriatriche, in particolare nei pazienti con dolore cronico concomitante.

III. Risultati e discussione

Tutti i 71 pazienti hanno mostrato un miglioramento clinico. La combinazione di Agopuntura e terapia farmacologica ha ridotto efficacemente i sintomi somatici associati all'ansia e migliorato la qualità del sonno. Non sono stati osservati effetti avversi farmacologici significativi.

Questi risultati suggeriscono che un approccio integrato, basato sulla combinazione di Agopuntura e trattamento farmacologico, possa rappresentare una strategia terapeutica sicura ed efficace nella gestione dell'ansia e della depressione nei pazienti anziani.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MnC

Torino, 18 aprile 2026

Protocolli efficaci nella medicina anti-age

Albert Garoli

Dipartimento di Morfologia, Chirurgia e Medicina Sperimentale - UNIFE

ABSTRACT

L'invecchiamento biologico è strettamente associato a disfunzione mitocondriale, aumento dello stress ossidativo, compromissione dei sistemi di detossificazione e riduzione dei meccanismi di riparazione cellulare. Approcci integrati della medicina rigenerativa stanno esplorando strategie bioenergetiche volte a ristabilire l'omeostasi mitocondriale. Tecniche Bio-elettromagnetiche come l'Elettroagopuntura e la Ionorisonanza ciclotronica, combinate con nutraceutici mitocondriali (CoQ10/ubiquinolo, acido α -lipoico), mostrano effetti promettenti sulla modulazione dello stress ossidativo e della funzione autonoma. Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), il concetto di *Jing* (精) rappresenta la riserva bioenergetica fondamentale responsabile della longevità e della capacità riparativa dell'organismo. Questo concetto presenta analogie funzionali con la riserva energetica mitocondriale e con i meccanismi di mantenimento cellulare anti-senescenza.

Il presente elaborato ha l'obiettivo di valutare l'efficacia di un protocollo integrato anti-aging basato su Elettroagopuntura, Ionorisonanza Ciclotronica e integrazione mitocondriale, con l'obiettivo di migliorare marcatori bioenergetici, stress ossidativo e regolazione neurovegetativa.

MINIPAPER

L'invecchiamento biologico è caratterizzato da una progressiva riduzione della funzione mitocondriale, aumento dello stress ossidativo e compromissione dei meccanismi di riparazione cellulare. Le teorie moderne dell'invecchiamento identificano la disfunzione mitocondriale come uno dei principali driver della senescenza cellulare, con accumulo di radicali liberi e danno ossidativo alle membrane lipidiche, alle proteine e al DNA mitocondriale.

Biomarcatori quali malondialdeide (MDA), variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e angolo di fase misurato mediante bioimpedenza rappresentano indicatori utili della funzione metabolica e della resilienza biologica.

Parallelamente, la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) interpreta il processo di invecchiamento attraverso il progressivo esaurimento del *Jing* (精), l'essenza vitale immagazzinata nel *Ren* (*Shen*). Il *Jing* governa la crescita, la riparazione tissutale e la longevità. Alcuni autori hanno proposto un parallelismo concettuale tra *Jing* e riserva bioenergetica mitocondriale, in quanto entrambi rappresentano la capacità dell'organismo di produrre energia e mantenere l'integrità cellulare.

Negli ultimi anni, diversi approcci terapeutici sono stati investigati per modulare la bioenergetica cellulare:

- Elettroagopuntura, che utilizza microcorrenti per amplificare l'effetto della stimolazione agopunturale;
- Terapie bioelettromagnetiche, come la ionorisonanza ciclotronica, mirate alla modulazione delle frequenze ioniche cellulari;
- Nutraceutici mitocondriali, tra cui ubiquinolo (CoQ10) e acido α -lipoico.

Questo lavoro propone una revisione narrativa e descrive un protocollo integrato applicato in ambito clinico *anti-aging*.

Metodo

E' stata condotta una revisione narrativa della letteratura scientifica indicizzata in PubMed relativa a:

- Elettroagopuntura e metabolismo energetico
- modulazione Bio-elettromagnetica cellulare
- nutraceutici mitocondriali
- medicina integrata e medicina tradizionale cinese

Sulla base della letteratura e dell'esperienza clinica, è stato sviluppato un protocollo terapeutico integrato della durata di 12 settimane.

Componente	Intervento	Frequenza
Elettroagopuntura	ST36, CV6, KI3, SP6, GV20	2 sessioni/settimana
Ionorisonanza ciclotronica	modulazione metabolismo cellulare e detossificazione	1-2 sessioni/settimana
Nutraceutici mitocondriali	Ubiquinolo 200 mg + acido alfa-lipoico 400 mg	quotidiana

Outcome monitorati

- malondialdeide plasmatica
- HRV (RMSSD)
- angolo di fase bioimpedenziometrico
- qualità del sonno (actigrafia)

Risultati

Dopo 12 settimane di trattamento integrato sono stati osservati i seguenti risultati medi nei soggetti trattati:

- Riduzione MDA: -54%
- Incremento angolo di fase: +0.8°
- HRV RMSSD: +32%
- Sonno non-REM profondo: +18%

Le conoscenze riguardo alla relazione tra l'esposizione ai campi elettromagnetici (EMF) a frequenza estremamente bassa (ELF) e la formazione (o neutralizzazione) dei radicali liberi nelle cellule viventi sono ancora limitate. Alcuni studi riportano gli effetti ICR sugli effetti dello stress ossidativo negli esseri umani. Alcune apparecchiature producono frequenze, intensità e forme d'onda, basate sull'ipotesi della risonanza ciclotronica ionica di Liboff e i risultati sono valutati mediante la misurazione delle concentrazioni di malondialdeide (MDA) nel sangue periferico: prima del trattamento, al termine del ciclo terapeutico e un mese dopo il completamento del ciclo. Alla fine del trattamento è stata osservata una riduzione altamente significativa della MDA media (53,8%, $p = 0,0002$).

I pazienti hanno inoltre riportato:

- miglioramento della qualità del sonno
- maggiore energia diurna
- miglior recupero dopo stress fisico o mentale.

L'effetto osservato potrebbe derivare dalla sinergia tra modulazione bio-elettromagnetica e supporto metabolico mitocondriale. I risultati suggeriscono una modulazione favorevole del metabolismo cellulare ed un contemporaneo equilibrio neurovegetativo.

La Ionorisonanza ciclotronica, attraverso campi elettromagnetici a frequenze specifiche, potrebbe influenzare il movimento degli ioni cellulari (Ca^{2+} , Mg^{2+}), con effetti sulla segnalazione intracellulare e sulla funzione mitocondriale. Dal punto di vista della MTC, tale protocollo potrebbe essere interpretato come un rafforzamento dell'asse Rene-Milza, responsabile della conservazione del Jing e della trasformazione energetica. L'analogia tra Jing e riserva bioenergetica mitocondriale suggerisce un ponte teorico tra paradigmi tradizionali e medicina rigenerativa contemporanea.

Parallelismo Jing – funzione mitocondriale

Medicina Tradizionale Cinese	Biologia moderna
Jing (essenza vitale)	Riserva bioenergetica mitocondriale
Rene governa la longevità	Mitocondri regolano energia cellulare
Esaurimento del Jing → invecchiamento	Disfunzione mitocondriale → senescenza

Questo parallelismo suggerisce che l'integrazione tra medicina energetica tradizionale e medicina bioenergetica moderna possa offrire nuovi modelli terapeutici nella medicina rigenerativa.

Conclusioni

L'approccio integrato basato su Elettroagopuntura, Ionorisonanza ciclotronica e nutraceutici mitocondriali mostra risultati promettenti nel migliorare marcatori di stress ossidativo, funzione autonoma e bioenergetica cellulare.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E Mnc

Torino, 18 aprile 2026

Medicina integrata e invecchiamento in salute

Elio Rossi

Responsabile Centro Regionale per la Medicina Integrata della Regione Toscana

ABSTRACT

Nel 2050 gli ultrasessantenni saranno circa due miliardi e questo cambiamento demografico influirà in modo significativo sul mondo del lavoro, della cura e dell'assistenza. Nella nostra visione, i sessantenni di domani avranno la possibilità di essere i quarantenni di oggi, grazie alle scoperte medico scientifiche nell'ambito della scienza della vita e al conseguente sviluppo tecnologico. Esistono esperienze positive e dati pubblicati sul sostegno che alcune medicine complementari e integrate possono fornire come supporto a un invecchiamento attivo e in salute. A questo proposito prenderemo brevemente in esame la Fitoterapia, l'Omeopatia e la Terapia forestale, recentemente inserita con un progetto sperimentale nella DGR n 151/2025.

Una delle risorse da prendere in considerazione è il Ginseng (*Panax ginseng* CA Meyer): questa pianta della tradizione asiatica, infatti, contribuisce a contrastare la stanchezza e il rallentamento fisico e mentale che affligge molti soggetti in età avanzata; altri rimedi da citare sono Ginkgo biloba e la Bacopa monnieri, ma anche la salvia, il rosmarino, il bergamotto e lo zafferano.

I disturbi più frequentemente riportati, nonché trattati con Omeopatia, dalle pazienti dell'Ambulatorio di Omeopatia della ASL Toscana Nord ovest, area di Lucca sono stati: 17,28 % osteoporosi; 15,12 % problemi gastrointestinali; 14,04 % problemi uro-genitali; 10,8% disturbi della sfera psicologica, 10,8 % disturbi cardiovascolari.

Infine, va citato il progetto di Terapia forestale promosso dall'UO Anestesia di Cecina in collaborazione il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) per il trattamento della fibromialgia recentemente sostenuto dalla Regione Toscana (DGR n 151/2025).

MINIPAPER

Le informazioni fornite in questo testo derivano da una serie di interventi realizzati nel corso del Seminario "Medicina integrata nella terza età" organizzato dal Centro regionale per la Medicina Integrata (CRMI) in collaborazione con il Laboratorio regionale per la formazione sanitaria-FORMAS il 18 ottobre 2024, a cui hanno partecipato in qualità di relatori S. Grifoni, M. Di Stefano, A. Beretta, F. Cracolici, F. Firenzuoli, M. Menicalli, R. Ferreri, MA Panozzo, C. Endrizzi, A. Traversi, F. Meneguzzo.

Nel 2050 gli ultrasessantenni saranno circa due miliardi e questo cambiamento demografico influirà in modo significativo sul mondo del lavoro, della cura e dell'assistenza. Nella nostra visione, i sessantenni di domani avranno la possibilità di essere i quarantenni di oggi, grazie alle scoperte medico scientifiche nell'ambito della scienza della vita e al conseguente sviluppo tecnologico.

È davvero possibile allungare il *lifespan*? In realtà, l'era dei rapidi aumenti dell'aspettativa di vita umana correlati alla prima rivoluzione della longevità è finita e, a fronte dei progressi della geroscienza, si procede verso una seconda rivoluzione della longevità, sotto forma di metodi e proposte più avanzati per rallentare l'invecchiamento biologico, offrendo così una seconda possibilità di modificare il corso della sopravvivenza umana. Per questo oggi la vera priorità è l'*healthspan*, ovvero il periodo di vita trascorso in salute.

Si evidenzia come la genetica dei centenari assegni un ruolo fondamentale ai meccanismi di mantenimento della stabilità del genoma e del sistema immunitario.

Esistono esperienze positive e dati pubblicati sul sostegno che alcune medicine complementari e integrate possono fornire come supporto a un invecchiamento attivo e in salute. A questo proposito prenderemo brevemente in esame la Fitoterapia, l'Omeopatia e la Terapia forestale, recentemente inserita con un progetto sperimentale nella DGR n 151/2025.

Fitoterapia

Una delle risorse da prendere in considerazione è il Ginseng (*Panax ginseng* CA Meyer): questa pianta della tradizione asiatica, infatti, contribuisce a contrastare la stanchezza e il rallentamento fisico e mentale che affligge molti soggetti in età avanzata. Il Ginseng, utilizzato nella tradizione asiatica anche per contrastare patologie degenerative come il morbo di Alzheimer, ha dimostrato inoltre un'attività sinergica con *Ginkgo biloba* nel migliorare le funzioni cognitive dell'anziano. Infatti, numerose revisioni sistematiche con metanalisi confermano il ruolo protettivo di questa pianta nei confronti del decadimento cognitivo (Alzheimer o vascolare in particolare nelle fasi iniziali di malattia), con effetti positivi nella gestione della demenza in termini di miglioramenti a livello della memoria e della circolazione cerebrale, con effetti collaterali minimi rispetto ai farmaci. Richiamano l'attenzione per la salute dell'anziano anche la salvia, il rosmarino, il bergamotto e lo zafferano.

Un ponte verso il futuro in ambito di fito-geriatria viene forse dalla *Bacopa* (*Bacopa monnieri* Wettst), altra pianta della tradizione ayurvedica, di cui sono allo studio le attività antidegenerative, nootrope, neuroprotettive nonché antidepressive, di utile protezione contro il deterioramento cognitivo legato all'età e le varie forme di demenza.

Omeopatia

Secondo i dati dell'Ambulatorio di omeopatia per la donna della AUSL Toscana Nord ovest dell'ospedale di Lucca dal gennaio del 2023 ad oggi sono state visitate complessivamente 108 donne con età superiore a 65 anni. Di queste, il 35,6 % aveva già usato la medicina convenzionale per la patologia presentata al momento della visita e il 44,3% aveva già utilizzato le medicine complementari per la stessa patologia.

I disturbi più frequentemente riportati dalle pazienti sono stati: 17,28 % osteoporosi; 15,12 % problemi gastrointestinali; 14,04 % problemi uro-genitali; 10,8% disturbi della sfera psicologica, 10,8 % disturbi cardiovascolari. Riguardo alla prevalenza dei suddetti disturbi, e in particolare che nel nostro caso l'osteoporosi sia al primo posto fra le patologie riferite da donne di età superiore a 65 anni, vale la pena riflettere sul fatto che questa patologia possa essere indotta o aggravata da alcuni farmaci convenzionali.

Terapia forestale

In conclusione, vorrei segnalare che recentemente la Regione Toscana ha finanziato con DGR n.151/2025 il primo progetto di Terapia forestale dall'UO Anestesia di Cecina in collaborazione con l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) per il trattamento della fibromialgia. Gli interventi di Terapia forestale consistono in brevi e lente passeggiate, intenzionalmente prive di significativo sforzo fisico, lungo percorsi immersi in ambienti forestali di particolare pregio, selezionati secondo criteri basati su esigenze logistiche, quali, in primo luogo, la minimizzazione degli elementi di distrazione a carico dei partecipanti (viaggio, rischi, insetti, ecc.), e sull'evidenza degli effetti prodotti (assetto forestale). Questi interventi hanno dimostrato effetti statisticamente significativi e ad ampio spettro sulla salute e il benessere umano in numerosi studi sul campo con gruppi di controllo. Tra i disturbi più importanti, molti dei quali tipici dell'anziano, abbiamo: ansia, depressione, stress, compromissione del sonno, declino cognitivo, ipercortisolismo, ipertensione, scompenso cardiaco cronico, infiammazione, riabilitazione da ictus ischemico, broncopneumopatia cronica ostruttiva, psoriasi, artrite psoriasica, dermatite atopica, dolore cronico e fibromialgia, asma.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E Mnc

Torino, 18 aprile 2026

La prevenzione dell'invecchiamento attraverso l'impiego della Medicina Omeopatica

Alberto Magnetti

Direttore Istituto Omiopatico Italiano 1883 – Torino

ABSTRACT

Con l'aumento dell'aspettativa di vita (in Italia la media è di circa 83 anni), con le donne che arrivano anche oltre gli 85 anni, cresce il numero di persone che devono gestire più patologie croniche contemporaneamente. Le più comuni sono artrosi, disturbi cardiovascolari, diabete, ipertensione, problemi digestivi e neurologici.

Spesso, un anziano assume più di 5 o 6 farmaci al giorno: questa situazione, nota come polifarmacoterapia, comporta un rischio elevato di effetti collaterali e interazioni tra farmaci. L'Omeopatia rappresenta una risorsa preziosa per attenuare molti dei disturbi legati all'invecchiamento, sia a livello sintomatico sia, quando possibile, riducendo il dosaggio dei farmaci tradizionali. I medicinali omeopatici sono particolarmente indicati in questa fascia di età perché non presentano generalmente effetti indesiderati e interazioni potenzialmente nocive con altri farmaci, e possono essere assunti anche da pazienti fragili o in politerapia, rappresentando quindi la miglior terapia preventiva. Ciò che rende l'Omeopatia particolarmente indicata per la terza età è la sua tollerabilità e la sua sicurezza. Inoltre, il trattamento viene costruito su misura, in base al profilo del paziente, alla sua sensibilità, alla storia clinica e al quadro complessivo. In altri termini, la terapia è personalizzata. Questo consente un approccio sicuro ed efficace, ideale anche per chi desidera ridurre il carico farmacologico, guidato da un medico omeopata esperto.

MINIPAPER

Narra una storia indiana di un vecchio divenuto immortale dopo aver bevuto ad una sorgente magica e che così si esprimeva: "guardatemi, son infermo e soffro gli effetti della vecchiaia, ma poiché ho bevuto da questa sorgente e ho acquistato l'immortalità, la morte pietosa non può sollevarmi dalle mie sofferenze". La morale della storiella indiana è evidente: ogni fase della vita ha i suoi aspetti positivi e negativi ed è una benedizione che ciascuna di esse non sia eterna. Il lato B di questa ricerca compulsiva che la scienza odierna invece sta facendo per combattere l'invecchiamento è proprio questo. Si rischia di ridurre la qualità di vita in cambio di qualche giorno in più da vivere, ma a che prezzo!

Le popolazioni più longeve sono tendenzialmente più presenti in società agricole, con abitudini che portano a molta attività fisica, ad esenzioni da preoccupazioni, con svaghi, abitudini alimentari sobrie che includono frutta giornalmente, sonno regolare, raro uso di tabacco e alcol e una vita sessuale attiva.

In un Rapporto delle Nazioni Unite risulta che nei paesi sviluppati gli anziani risultano più vulnerabili, con potere e prestigio in declino poiché la persona che non può più lavorare, produrre e provvedere ai suoi bisogni essenziali, tende ad essere relegata ai margini della società. Nei paesi in via di sviluppo, invece, dove è ancora presente un sistema familiare patriarcale, gli anziani godono ancora di alta stima, appoggio e potere, l'età anziana è considerata un vantaggio e gli anziani ricevono sostegno economico e soddisfazione affettiva. Una grande risorsa per un buon controllo della salute nell'invecchiamento è la medicina preventiva che, oltre a mantenere le condizioni psico fisiche del soggetto nelle migliori condizioni biologicamente possibili, è economicamente sostenibile. Per contro, il panorama sanitario attuale è caratterizzato da un aumento costante dei costi senza un aumento proporzionale del benessere dei cittadini.

Infatti, la cosiddetta "medicina difensiva" induce ad un continuo aumento dell'impiego sia della diagnostica che del comparto farmaceutico. Una delle cause è l'interesse economico della produzione farmaceutica che condiziona pesantemente la ricerca scientifica mentre vere e proprie operazioni di marketing creano pressing sulle scelte medico-cliniche inducendo scelte sanitarie sociali non sempre logiche.

La medicina omeopatica è una opportunità per la prevenzione delle patologie dell'invecchiamento, non avendo effetti iatrogeni e ottenendo gli stessi risultati della medicina convenzionale. La sua efficacia sulle malattie croniche, inoltre, la rende una scelta ottimale per il trattamento delle patologie dell'invecchiamento. Sia l'apparato cardiocircolatorio che quello respiratorio, nonché gastrico, neurologico ed infine urinario, possono trarre grandi benefici dalla cura omeopatica.

Farmaci come *Barium carbonicum* possono curare efficacemente stati di grande debolezza mentale e fisica dell'età avanzata con torpidità intellettuale, timore specialmente degli estranei, sospettosità, deficit mnemonici (dimentica ciò che è stato appena detto, appena fatto o ciò che sta per fare o ricevere), comportamento infantile e insensato, nonché cefalalgia degli anziani, cataratta, asma negli anziani, apoplezia e paralisi.

Farmaci come *Carbo vegetabilis*, detto "il rianimatore omeopatico di cadaveri", possono trattare dallo scompenso cardiaco alla patologia respiratoria specifica. I sintomi caratteristici del paziente sono: torace acuto, desiderio di aria fresca intorno e richiesta di essere sventolato; vi è, inoltre, sudore freddo con respiro freddo, freddezza della bocca e della lingua; tuttavia, nonostante tutta questa freddezza, può esserci bruciore del petto, come da carboni ardenti.

L'addome può bruciare e grande sollievo alla dispnea si ha dalle eruttazioni e dai flati, per quei pazienti che sono collassati e quasi finiti. *Carbo vegetabilis*, tuttavia, può ancora salvarli e, proprio per questo, ha acquisito la reputazione di rianimatore di cadaveri.

Stiamo assistendo a una mutazione epocale di paradigmi: dall'energia fossile all'energia rinnovabile ecologicamente corretta, dalle terapie di tipo chimico-farmacologico a quelle di tipo energetico-quantistico. Albert Szent-Györgyi, Nobel per la Medicina nel 1937, disse: "In tutte le culture e in ogni tradizione medica prima della nostra, la guarigione era accompagnata dal muovere energia".

Questo concetto oggi è più che mai attuale, grazie alla nuova attenzione verso la fisica e la medicina quantistica. Per la medicina quantistica, il ruolo centrale sta nella dinamica cooperativa di tutti i componenti e non negli "assolo" del principio attivo. Presto sarà accettato che un disordine elettromagnetico precede il disordine biochimico (Fritz-Albert Popp).

Verosimilmente, la mentalità riduzionista sarà sempre più citata nei testi di storia delle scienze come un ricordo del passato.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

Jing e longevità

Tiziana Pedrali

Presidente Associazione Medica per l' Insegnamento dell' Agopuntura e delle Riflessoterapie - AMIAR

Direttore Centro Studi Terapie Naturali e Fisiche - CSTNF

Segretario Federazione Italiana delle Società di Agopuntura - FISA

ABSTRACT

In Medicina Cinese l'invecchiamento corrisponde al declino del Jing, l'elemento alla base della vita, che è la quintessenza dei fenomeni vitali di nascita, crescita, sviluppo e riproduzione, in parte eredo-costituzionale ed in parte acquisito e rinnovabile.

Il Jing innato trova sostegno e rinforzo nel Jing post-natale, basato su alimentazione e respirazione, e in uno stile di vita sano accompagnato ad un buon equilibrio psichico.

L'Agopuntura e le tecniche correlate della MTC possono essere d'aiuto nel rallentare il fisiologico decadimento del Jing e rappresentare un presidio che contrasta l'invecchiamento e le patologie dell'età anziana.

MINIPAPER

L'invecchiamento, fase di trasformazione inevitabile che attende ogni essere vivente, comporta il declino del Jing, quintessenza energetica di ogni forma vitale, potenziale creativo e generativo, base organica dei fenomeni di nascita, crescita, sviluppo e riproduzione.

Ogni individuo riceve, all'atto del concepimento, una determinata quantità di Jing dalla fusione dello sperma (Jing paterno) e dell'ovulo (Jing materno) genitoriali. Tale Jing prende il nome di prenatale o innato o, ancora, del Cielo anteriore, e rappresenta il nostro patrimonio eredo-costituzionale.

Nell'ideogramma di Jing (精) sono presenti due radicali: *mi* - il riso (seme che trasmette l'idea di vitalità e potenziale di sviluppo) e *qing* - il colore verde e il germoglio che cresce e si sviluppa a partire dal sottosuolo, trasformandosi da seme a piantina.

Grazie al Jing il corpo fisico prende forma, viene data struttura al potenziale fino ad allora inespresso.

Dopo la nascita, questa essenza primordiale è immagazzinata nel Rene, intendendo con questo termine anche la corteccia surrenale e le secrezioni ormonali degli organi riproduttivi maschili e femminili. Può essere solo consumato e non è possibile incrementarlo.

Esiste però un Jing postnatale, serbatoio che va a sostenere il Jing prenatale, e che, se ben coltivato, ne rallenta il declino: è rappresentato dall'apporto nutritivo dato dai cibi elaborati dagli Zang Milza e Stomaco e dal sostegno della respirazione attuata dal Polmone.

Alimentazione e respirazione, insieme ad uno stile di vita sano e a un buon equilibrio psichico, sono, dunque, gli strumenti attraverso i quali si attuano il sostegno e il rinforzo al Jing innato.

In MTC l'invecchiamento, inevitabile fase della vita di ogni creatura vivente, passa, inesorabilmente, attraverso il declino del Jing che, non solo è ospitato nel Rene, ma ne rappresenta il fondamento. Compagno, dunque, i sintomi legati alle funzioni di questo Zang: calo della libido e astenia sessuale, acufeni e ipoacusia, osteopenia e incanutimento, amnesia e scarsa capacità di concentrazione, debolezza e dolenzia soprattutto in regione lombare e alle ginocchia.

L'Agopuntura, per il sostegno al Jing e al Rene, suggerisce punti come:

Shenshu BL 23, *Taixi* KI 3, *Guanyuan* CV 4, *Zhaohai* KI 6 (sostegno al Rene Yin) e *Mingmen* GV4 (sostegno al Rene Yang).

Per i sintomi caratterizzanti l'invecchiamento si possono impiegare:

Xuanzhong GB 39 che rinforza il midollo (sistema nervoso), *Dazhu* BL 11 che rinforza le ossa, *Baihui* GV 20 che favorisce la salita del *Jing* al capo, *Xinshu* BL 15 e *Shenmen* HT 7 che rinforzano Cuore e *Shen*.

Per contrastare il declino del *Jing* e l'invecchiamento, la Medicina Tradizionale Cinese contempla l'utilizzo non solo dell'Agopuntura, ma anche della Fitoterapia e di altre tecniche terapeutiche quali: l'auricoloterapia, la moxibustione, il massaggio Tuina e il Qigong.

Per invecchiare in buona salute, però, è essenziale avere uno stile di vita sano ovvero: dormire in modo regolare e a sufficienza, seguire una dieta equilibrata, praticare un'attività fisica costante, imparare a gestire le emozioni.

L'invecchiamento, infatti, nell'ottica della Medicina Cinese, deve rappresentare una fase "attiva" della nostra vita in cui contribuiamo in prima persona a rallentare e contrastare i danni dell'età anziana.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

Alla ricerca dell'elisir di lunga vita: il contributo della farmacologia cinese

Lucio Sotte °, Valeria Sotte*

°Responsabile Dipartimento di Farmacologia Cinese – Scuola di Agopuntura AMAB di Bologna

*Oncologa, Ospedale di Macerata - Marche

ABSTRACT

Nella Medicina Tradizionale Cinese la longevità è intesa come armonia tra *Jing*, *Qi* e *Shen* perciò non esiste un singolo elisir, ma un sistema integrato di nutrimento della Vita.

Il *Jing* (quintessenza) può essere sostenuto da vari rimedi della farmacologia cinese come *Shu Di Huang*, *He Shou Wu*, *Gou Qi Zi*, *Tu Si Zi*.

Effetti del sostegno del *Jing* consistono nel supporto mitocondriale, nella stabilizzazione della telomerasi e nella neuroprotezione.

Il *Qi* può essere sostenuto da vari rimedi della farmacologia cinese come *Huang Qi*, *Ren Shen*, *Dang Shen*, *Bai Zhu*.

Effetti del sostegno del *Qi* sono la immunomodulazione, la resistenza alla fatica, il sostegno al metabolismo.

Lo *Shen* può essere sostenuto da vari rimedi della farmacologia cinese come *Suan Zao Ren*, *Ling Zhi*, *Yuan Zhi*, *He Huan Pi*.

Effetti del sostegno dello *Shen* sono il miglioramento del sonno, la capacità di resistere allo stress e la neuroplasticità.

Esistono, inoltre, rimedi erboristici cinesi definiti "piante della longevità":

- o *He Shou Wu* – anti-aging epato-renale;
- o *Ling Zhi* – immunità e asse intestino-cervello;
- o *Gou Qi Zi* – retina, cervello, microbiota;
- o *Huang Qi* – barriera immunitaria.

Se si affronta l'argomento della longevità secondo l'*aging* più moderno, possiamo affermare che la farmacologia cinese agisce su:

- o *Inflammaging*;
- o stress ossidativo;
- o disbiosi;
- o disfunzione mitocondriale;
- o senescenza cellulare.

Ovviamente non esiste un criterio standard di *antiaging*, ma solo un approccio *multitarget* e personalizzato che considera i deficit del singolo paziente per poterli sanare con la prevenzione, perché la MTC si fonda sul metodo di trattare il paziente prima che compaia la malattia.

Io, generalmente, fondo la mia attività terapeutica su un uso ciclico e cronobiologico dei tonici, che si fonda sull'idea di tonificare al mattino il *Qi*, alla sera nutrire il *Jing* ed intervenire sullo *Shen* al bisogno.

Concludendo, l'elisir di lunga vita e la longevità nascono dall'equilibrio neuroendocrino, dall'immunità silenziosa, dalla mente stabile e da un intestino efficiente.

MINIPAPER

Nello Huangdi Neijing la longevità non è mai attribuita ad un singolo rimedio miracoloso, ma al mantenimento dell'armonia tra *Jing* (Quintessenza), *Qi* (Energia, Soffio vitale) e *Shen* (Mentale, Spirito). Per questo motivo nella tradizione medica cinese non esiste un vero e proprio elisir di lunga vita, ma piuttosto un sistema integrato di nutrimento della Vita (Yang Sheng) basato su alimentazione, fitoterapia, agopuntura e regolazione dello stile di vita.

Sostegno del Jing (Essenza)

Il *Jing* è la base biologica della vita, immagazzinata soprattutto nel Rene. È responsabile di crescita, fertilità, longevità e integrità del sistema nervoso.

Rimedi principali

○ ***Shu Di Huang (Rehmannia preparata)***

Tonico fondamentale di Rene e Sangue.

Azioni tradizionali:

- nutre *Jing* e *Yin*;
- nutre il sangue;
- rigenera midollo e cervello.

Interpretazione moderna: neuroprotezione, sostegno ematopoietico, attività antiossidante, possibile effetto sulla stabilità telomerica.

○ ***He Shou Wu (Polygonum multiflorum)***

Uno dei più celebri tonici della longevità.

Azioni tradizionali:

- tonifica *Jing* di Rene e Fegato;
- nutre il sangue;
- rinforza tendini e ossa;
- previene l'invecchiamento dei capelli.

Interpretazione moderna: attività epato-renale protettiva, antiossidante potente, modulazione della longevità cellulare, protezione neuronale.

○ ***Gou Qi Zi (Lycium barbarum)***

Le bacche di goji sono considerate un alimento-farmaco.

Azioni tradizionali:

- nutre *Yin* di Rene e Fegato;
- migliora la vista;
- tonifica il *Jing*.

Interpretazione moderna: protezione retinica, modulazione immunitaria, effetto sul microbiota intestinale, neuroprotezione.

○ ***Tu Si Zi (Cuscuta)***

Tonico del *Jing* molto usato nelle debolezze costituzionali.

Azioni tradizionali:

- tonifica Rene *Yang* e *Jing*;
- migliora fertilità;
- stabilizza la Quintessenza.

Interpretazione moderna: attività endocrino-modulante, protezione neuronale, sostegno mitocondriale.

Effetti biologici del sostegno del Jing

Oggi questi effetti vengono associati a: sostegno mitocondriale, modulazione della telomerasi, protezione neuronale, regolazione endocrina.

Sostegno del Qi (Energia, Soffio vitale)

Il *Qi* rappresenta la capacità dell'organismo di produrre energia, difendersi dalle malattie e mantenere il metabolismo.

Rimedi principali

○ ***Huang Qi (Astragalus)***

Grande tonico del *Qi* e della difesa immunitaria.

Azioni tradizionali:

- tonifica *Qi* di Milza e Polmone;
- tonifica *Wei Qi* (immunità);
- solleva il *Qi*.

Interpretazione moderna: immunomodulazione, attività antinfiammatoria, protezione vascolare, supporto metabolico.

○ ***Ren Shen (Ginseng)***

Il tonico energetico per eccellenza.

Azioni tradizionali:

- tonifica *Qi Yuan*;
- nutre lo *Yin*;
- calma lo *Shen*.

Interpretazione moderna: adattogeno, *anti-fatigue*, miglioramento della funzione cognitiva, sostegno metabolico.

o **Dang Shen**

Alternativa più dolce al *Giseng*.

Azioni tradizionali:

- tonifica *Qi* di Milza e Polmone;
- genera liquidi.

Interpretazione moderna: modulazione immunitaria, miglioramento digestivo, supporto energetico.

o **Bai Zhu (Atractilodis)**

Tonico della Milza-pancreas e del metabolismo.

Azioni tradizionali

- tonifica *Qi* digestivo;
- asciuga umidità;
- stabilizza l'immunità.

Interpretazione moderna: regolazione metabolica, sostegno digestivo, attività anti-infiammatoria.

Effetti biologici del sostegno del *Qi*

Oggi questi effetti vengono associati a immunomodulazione, aumento della resistenza alla fatica, miglioramento del metabolismo, regolazione dell'energia cellulare.

Sostegno dello *Shen* (Spirito)

Lo *Shen* rappresenta la dimensione mentale, emozionale e cosciente della vita.

Rimedi principali

o **Suan Zao Ren (Ziziphus)**

Seme di *Ziziphus jujubae* che è un calmante del cuore.

Azioni tradizionali:

- nutre Sangue e *Yin*;
- calma lo *Shen*;
- migliora il sonno.

Interpretazione moderna: attività sedativa naturale, regolazione del ritmo sonno-veglia, effetto ansiolitico

o **Ling Zhi (Ganoderma)**

Il fungo dell'immortalità.

Azioni tradizionali:

- nutre *Qi* e sangue;
- calma lo *Shen*;
- rafforza immunità.

Interpretazione moderna: modulazione immunitaria, asse intestino-cervello, attività antinfiammatoria sistemica.

o **Yuan Zhi (Poligala)**

Rimedio per memoria e concentrazione.

Azioni tradizionali:

- apre gli orifizi del cuore;
- migliora memoria;
- calma l'agitazione mentale.

Interpretazione moderna: favorisce la neuroplasticità, il miglioramento cognitivo, la modulazione neurotrasmettitoriale.

o **He Huan Pi (Albizzia)**

Corteccia della "pianta della felicità".

Azioni tradizionali:

- libera la stagnazione emotiva;
- calma lo *Shen*.

Interpretazione moderna: effetto antidepressivo lieve, modulazione dello stress.

Effetti biologici del sostegno dello *Shen*

Oggi questi effetti vengono associati al miglioramento del sonno, alla resilienza allo stress, alla neuroplasticità ed al riequilibrio psico-neuro-immunologico.

Piante tradizionali della longevità

Tra i rimedi più celebrati nella tradizione cinese:

- **He Shou Wu** – tonico *anti-aging* epato-renale
- **Ling Zhi** – immunità e asse intestino-cervello
- **Gou Qi Zi** – protezione retina e cervello
- **Huang Qi** – barriera immunitaria

Molte piante della MTC agiscono su processi oggi considerati centrali nell'invecchiamento: *inflammaging*, stress ossidativo, disbiosi intestinale, disfunzione mitocondriale, senescenza cellulare.

Tre ricette tradizionali per la longevità

1. Ricetta per nutrire Jing e cervello

Derivata da **Zuo Gui Wan**

- *Shu Di Huang* 15 g
- *Gou Qi Zi* 12 g
- *Shan Yao* 12 g
- *Tu Si Zi* 10 g
- *Niu Xi* 9 g

Azione: tonifica Rene e *Jing*, nutre cervello e midollo, rallenta l'invecchiamento nervoso.

2. Ricetta per sostenere Qi e immunità

Basata su **Si Jun Zi Tang**

- *Dang Shen* 12 g
- *Bai Zhu* 9 g
- *Fu Ling* 9 g
- *Huang Qi* 15 g
- *Chen Pi* 6 g

Azione: tonifica il *Qi* digestivo, migliora il metabolismo e sostiene l'immunità.

3. Ricetta per nutrire Shen e migliorare il sonno

Ispirata a **Suan Zao Ren Tang**

- *Suan Zao Ren* 15 g
- *Ling Zhi* 10 g
- *Yuan Zhi* 6 g
- *Fu Ling* 9 g
- *He Huan Pi* 10 g

Azione: calma la mente e il sistema nervoso, migliora il sonno e la memoria, aumenta la resilienza allo stress.

Strategia cronobiologica dei tonici

Un approccio clinico interessante consiste nell'uso **ciclico e cronobiologico** dei tonici:

- **mattino:** tonificazione del *Qi*
- **sera:** nutrimento del *Jing*
- **al bisogno:** regolazione dello *Shen*

Questa strategia riflette la fisiologia energetica quotidiana e permette un intervento **multitarget e personalizzato**.

Conclusione

Nella prospettiva della Medicina Tradizionale Cinese la longevità non dipende da una singola sostanza miracolosa, ma da un equilibrio dinamico tra **sistema neuroendocrino, immunità e stabilità mentale**.

L'"elisir di lunga vita" nasce, quindi, dall'equilibrio tra *Jing*, *Qi* e *Shen* che favorisce l'immunità silenziosa, la stabilità mentale, l'efficienza intestinale e l'armonia tra uomo e natura.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

Agopuntura nella promozione della salute dell'anziano: indicazioni e razionale

Alessandra Poini

Docente AMAB

Consigliere FISA - Bologna

ABSTRACT

Il processo di invecchiamento è caratterizzato da un'inflammatione cronica di basso grado (*inflammaging*) e da un declino della sorveglianza immunitaria (immunosenescenza). Recentemente è emerso da alcuni studi il potenziale ruolo dell'Agopuntura nella modulazione della risposta infiammatoria e come modulante della risposta immunologica.

L'Agopuntura sembra avere un ruolo anche in altri sintomi importanti del paziente anziano, come il declino cognitivo e la regolazione del sonno. Nel soggetto anziano, infatti, il disturbo del sonno non rappresenta solo un problema di qualità della vita, ma costituisce un fattore di rischio per demenza, fragilità e cadute. Nella relazione verranno descritti questi aspetti, integrando le evidenze scientifiche e i principali punti da trattare.

MINIPAPER

Il processo di invecchiamento è caratterizzato da un'inflammatione cronica di basso grado (*inflammaging*) e da un declino della sorveglianza immunitaria (immunosenescenza). Recentemente è emerso da alcuni studi il potenziale ruolo dell'Agopuntura nella modulazione della risposta infiammatoria e immunologica. Lo stimolo agopunturale, infatti, non solo attiva i meccanismi più noti per la gestione del dolore, ma, attraverso la stimolazione di vie afferenti, agisce su *pathway* complessi (colinergico anti-infiammatorio, vago-adrenergico, simpatico spinale, cervello-intestino) producendo distinte vie regolatrici discendenti che agiscono sull'immunità innata e acquisita. Per quanto riguarda l'immunità innata sembra avere un ruolo nella secrezione di citochine anti infiammatorie, come IL-10 e TNF- β , nel regolare la quantità e l'attività dei neutrofili, delle cellule NK e sulla microglia. Per quanto riguarda l'immunità acquisita, sembra regolare l'equilibrio tra cellule Treg pro-infiammatorie e cellule Th17 antinfiammatorie, così come tra cellule Th1 pro-infiammatorie e cellule Th2 antinfiammatorie.

L'Agopuntura sembra avere un ruolo nella gestione di sintomi importanti nel paziente anziano: nella perfusione cerebrale e, di conseguenza, nel declino cognitivo; nella regolazione del sonno, in particolare dell'insonnia, che nell'anziano non è solo un disturbo della qualità della vita, ma anche un fattore di rischio per demenza, fragilità e cadute (anche attraverso la gestione del dolore cronico).

Il declino cognitivo senile è spesso legato a micro-insufficienze vascolari. Uno studio recente ha dimostrato come l'Agopuntura possa essere d'aiuto nei pazienti con declino cognitivo su base vascolare, migliorando la funzionalità cognitiva (misurata con questionari MoCA, MMSE) e le attività di vita quotidiana. I benefici sembra si possano mantenere anche a distanza nel tempo. I punti utilizzati in questo studio sono stati *Baihui* (GV20), *Sishencong* (EX-HN1), *Shenting* (GV24), *Zusanli* (ST36), *Zhongchong* (PC9) e *Shaochong* (HT9). L'Agopuntura può essere utilizzata nell'insonnia primaria senile. In particolare è associata a miglioramenti significativi nei parametri oggettivi comuni del sonno, nonché nella quantità e qualità soggettive del sonno di questi pazienti.

L'Agopuntura inoltre agisce sul dolore, in particolare il dolore cronico. Questo, indirettamente si associa non solo ad un minore rischio di cadute, ma anche a una de-prescrizione e riduzione di assunzione di farmaci, in pazienti che hanno spesso comorbidità e sono sottoposti a polifarmacoterapia.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

- Wang M, Liu W, Ge J, Liu S. The immunomodulatory mechanisms for acupuncture practice. *Front Immunol.* 2023 Apr 6;14:1147718. doi: 10.3389/fimmu.2023.1147718. PMID: 37090714; PMCID: PMC10117649.
- Han, Xixi et al. "Multicentre randomized controlled trial of acupuncture for vascular cognitive impairment: cognitive benefits and inflammatory biomarker modulation." *Clinics (Sao Paulo, Brazil)* vol. 80 (2025): 100770. doi:10.1016/j.clinsp.2025.100770
- Lu, Geling et al. "Acupuncture for senile insomnia: A systematic review of acupuncture point." *Archives of gerontology and geriatrics* vol. 127 (2024): 105586. doi:10.1016/j.archger.2024.105586



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

La terza fase della vita con l'Āyurveda

Maria Cristina Minniti

Direttore del Corso per medici Āyurveda presso la Scuola "Āyurvedic Point" di Milano

ABSTRACT

L'Āyurveda, cioè la medicina tradizionale indiana che significa "scienza della vita", offre una visione molto ampia e olistica della vecchiaia e dell'invecchiamento.

Queste non sono malattie da evitare, un mero declino dell'organismo, ma vengono considerate un processo e una fase naturale della vita, che può essere gestito e rallentato tramite equilibrio, stile di vita sano e pratiche mirate

Secondo il sistema medico ayurvedico quello che bisognerebbe fare è dare forza e vigore a tutti i livelli, quindi a corpo, sensi, mente e spirito, non per rimanere giovani, ma per poter continuare a svolgere i nostri compiti sulla Terra, rimanendo in salute.

Vi è una branca della medicina ayurvedica, descritta nei testi classici ayurvedici, che si occupa in modo esteso della terapia utile a mantenere il vigore dell'organismo e i tessuti giovani e costituisce un concetto centrale delle azioni anti-invecchiamento in Āyurveda ed è il concetto di *Rasāyana*.

Però, in Āyurveda "fare una terapia *Rasāyana*" non significa esclusivamente assumere prodotti erboristici, ma si considerano tutti gli aspetti della vita dell'essere vivente: lo stile di vita, l'alimentazione, l'uso dei sensi, l'atteggiamento mentale e la spiritualità.

MINIPAPER

L'invecchiamento è un processo universale, ma il modo in cui viene interpretato varia profondamente tra culture e tradizioni.

L'Āyurveda, termine che può essere tradotto letteralmente come "scienza della vita", è il sistema medico tradizionale indiano con oltre tremila anni di storia, che propone una visione dell'invecchiamento non come un mero declino del fisico e della mente, ma come una fase fisiologica della vita, quindi come un periodo di trasformazione, introspezione e maturazione interiore.

In questa visione, la terza età non rappresenta una perdita, bensì una fase naturale del ciclo vitale, caratterizzata da nuove possibilità di crescita interiore.

Alla base dell'Āyurveda vi è l'idea che la salute non coincida soltanto con l'assenza di malattia, ma con uno stato di equilibrio dinamico che coinvolge corpo, mente, sensi e coscienza. Ogni individuo è considerato unico e viene osservato nella sua costituzione, nelle sue abitudini, nella qualità della digestione, nello stile di vita e nel rapporto con l'ambiente.

In questo contesto, l'invecchiamento è uno degli argomenti cardine della medicina ayurvedica e tutti i testi classici ayurvedici si occupano in modo esteso della terapia utile a mantenere il vigore dell'organismo e la buona qualità dei tessuti nel tempo.

Secondo l'Āyurveda, la vita umana progredisce attraversando tre grandi fasi, ognuna dominata da un *doṣa*. L'infanzia è il tempo di *Kapha*, dove prevalgono crescita, nutrimento e stabilità. L'età adulta è il tempo di *Pitta*, che è il periodo dell'azione, della trasformazione, della produttività. E poi c'è la terza fase della vita, quella che spesso chiamiamo "vecchiaia", ma che l'Āyurveda vede come il tempo di *Vāta*, caratterizzata da qualità come mobilità, secchezza dei tessuti, vulnerabilità, irregolarità e fragilità e tendenza alla riduzione delle funzioni fisiologiche del corpo. Accanto a questi aspetti, però, può emergere una maggiore maturità

mentale, che apre ad uno spazio nuovo: uno spazio per rallentare, per ascoltarsi, per coltivare ciò che davvero conta.

Quindi, l'Āyurveda ci offre moltissime indicazioni per poter vivere questa fase in modo armonioso e coltivare la nostra salute.

Il primo suggerimento riguarda l'alimentazione, che in Āyurveda è considerata la prima medicina. Per calmare *Vāta* sono consigliati: cibi caldi, morbidi e nutrienti, grassi buoni come ghee e olio di sesamo o di oliva. Per mantenere la digestione equilibrata si consigliano spezie dolci e riscaldanti (zenzero, cannella, cardamomo) che promuovono *Agni*, cioè il "fuoco digestivo" che regola la digestione e il metabolismo. Quando *Agni* si indebolisce, si accumulano tossine metaboliche, chiamate *Ama*, che possono favorire i processi degenerativi. Inoltre, è bene fare pasti regolari e facilmente digeribili. Invece, sono da evitare cibi freddi, secchi, crudi o eccessivamente leggeri.

Un altro suggerimento riguarda la routine quotidiana (*Dinacaryā*). La regolarità è fondamentale per stabilizzare *Vāta*. Le pratiche consigliate includono: sveglia e pasti a orari fissi, automassaggio con olio caldo (*Abhyāṅga*), bagni caldi, sonno adeguato, riduzione dello stress e dei ritmi frenetici. E', inoltre, utile un'attività fisica adeguata, come Yoga ben calibrato all'età e passeggiate regolari.

La terza indicazione riguarda i trattamenti ayurvedici che, oltre a contrastare *Vāta*, possono riequilibrare in modo personalizzato le diverse problematiche che possono presentarsi negli individui in relazione alla loro costituzione e il loro percorso di vita.

Non bisogna in questo periodo trascurare la mente e la gestione dello stress e l'Āyurveda suggerisce le pratiche di meditazione, respirazione (*Prāṇāyāma*), e coltivazione di uno spazio interiore più stabile e consapevole.

Infine, ci sono le pratiche *Rasāyana*.

Il termine *Rasāyana* viene spesso tradotto come "terapie ringiovanenti", ma questa traduzione può essere fuorviante perché richiama l'idea di dover contrastare la vecchiaia o di dover rimanere sempre giovani. In Āyurveda le terapie *Rasāyana* non servono né a conservare un'apparenza giovanile né a prolungare indefinitamente la vita. Quindi, la traduzione più adeguata potrebbe essere "terapie per mantenere nutrimento, vitalità e vigore".

Questo implica che seguire una terapia *Rasāyana* significhi prendersi cura di sé fin da giovani, così da favorire un invecchiamento accompagnato da un corpo sano, una mente lucida e uno spirito sereno.

Le terapie *Rasāyana* possono essere sia curative, specialmente negli anziani e nelle persone debilitate, sia preventive, in quanto aumentano la resistenza e la forza dei tessuti.

In Āyurveda, dunque, "fare una terapia *Rasāyana*" non significa esclusivamente assumere prodotti erboristici, ma considerare tutti gli aspetti della vita dell'essere umano: lo stile di vita, l'alimentazione, l'uso dei sensi, l'atteggiamento mentale e la spiritualità.

Il primo passo di un'efficace terapia *Rasāyana*, tuttavia, prevede una profonda purificazione del corpo e dei canali attraverso una serie elaborata di tecniche, fra cui anche le terapie del *Pañcakarma*. Solo in seguito, verranno somministrate specifiche formulazioni erballi, utili per favorire il sostegno ed il nutrimento di tutti i tessuti.

Alcune delle erbe più comuni utilizzate nelle terapie *Rasāyana* sono: *Āmalakī*, *Haritakī*, *Aśvagandhā*, *Brahmi*/*Gotu Kola*, *Kumari*/*Aloe Vera*, *Gudūcī*, *Guggulu*.

In conclusione, l'approccio ayurvedico all'invecchiamento offre una visione integrata e rispettosa della persona e promuove uno stile di vita che sostiene il corpo, nutre la mente e valorizza la dimensione spirituale.

Forse il messaggio più importante dell'Āyurveda è proprio questo: la terza età non è un tempo di perdita, ma un tempo di trasformazione, di saggezza e di libertà interiore.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E Mnc

Torino, 18 aprile 2026

Quando l'agopuntore è un geriatra

Fabrizia Russo

SC Riabilitazione Osp. Cottolengo

Docente CSTNF - Torino

ABSTRACT

Gli anziani sono pazienti che arrivano sempre più frequentemente nell'ambulatorio di Agopuntura con la propria polipatologia e le inevitabili ricadute funzionali, le multiple terapie farmacologiche ed i loro effetti collaterali.

L'approccio multidimensione geriatrico si rivela uno strumento indispensabile per indagare la complessità ed affiancare il processo diagnostico in Medicina Tradizionale Cinese.

L'Agopuntura si rivela efficace in questi pazienti così complessi, anche se naturalmente non come in quelli più giovani e con maggiori riserve funzionali, per controllare la sintomatologia algica che è il primo motivo per cui l'anziano si reca dall'agopuntore, migliorare l'astenia, regolarizzare il sonno, calmare la mente. Se viene eseguita per lunghi periodi può addirittura garantire un invecchiamento di successo, consentendo di deprescrivere alcuni farmaci e restituire al paziente una migliore mobilità ed autonomia.

MINIPAPER

Molti dei pazienti che si rivolgono all'agopuntore sono anziani. Nel mio ambulatorio all'ospedale Cottolengo, attivo dal maggio 2007, i pazienti anziani rappresentano il 57,7% di cui il 31,0% ultra-settantacinquenni ed il 7,7% ultra-ottantacinquenni. Alcuni pazienti continuano a frequentarlo da anni, qualcuno addirittura dall'apertura del servizio.

Il geriatra utilizza uno strumento fondamentale che è la valutazione multidimensionale geriatrica (VMD), che indaga plurime patologie del paziente, spesso croniche, l'utilizzo dei farmaci e le ricadute sulla funzionalità del paziente nello svolgimento delle attività della vita quotidiana (ADL) ed in quelle strumentali (IADL), le capacità cognitive e sensoriali, il grado di autonomia, la capacità di mobilizzarsi e di deambulare, il rischio di cadute, lo stato nutrizionale, l'affettività, il tono dell'umore e non da ultimo, lo stato sociale ed economico.

L'intervento messo in atto per l'anziano deve considerare tutti questi aspetti biologici, funzionali, clinici e cognitivi a livello sanitario, assistenziale e sociale.

La fragilità è una sindrome geriatrica caratterizzata da età avanzata, polipatologie clinicamente instabili, in evoluzione con disturbi cognitivi, spesso marcata perdita di autosufficienza e condizioni socio-economiche critiche.

È il fenotipo tipico di anziani ad alto rischio di cadute, disabilità, ospedalizzazione e mortalità.

La fragilità è, infatti, una condizione di rischio e vulnerabilità, contraddistinta da un equilibrio instabile di fronte ad eventi negativi. È causata dall'incapacità dei sistemi biologici nel mantenimento delle riserve funzionali nel regolare la vita dell'anziano.

La lunga durata della vita rende sempre più evidente la rilevanza della prevenzione delle malattie croniche, da realizzare soprattutto nell'età giovanile ed adulta: per la sua realizzazione pratica sono richiesti mutamenti importanti nelle conoscenze e nelle prestazioni del personale sanitario di ogni livello, così come nell'efficacia e nella puntualità delle prestazioni sanitarie fornite per malattie in fase conclamata.

La prevenzione delle malattie croniche, che si manifestano negli anziani, e delle loro conseguenze disabilitanti sembra l'obiettivo più logico per il futuro della sanità. Il prolungamento della vita non può prescindere da una buona qualità della medesima, che sia pertanto vissuta il più possibile in condizioni di autosufficienza.

È proprio in questi pazienti che l'Agopuntura può manifestare tutto il suo potenziale preventivo e terapeutico.

L'anziano spesso arriva dall'agopuntore per una sintomatologia dolorosa di vecchia data. La raccolta anamnestica con la disamina dei sintomi, l'esame del polso e della lingua, l'applicazione degli otto principi diagnostici consentono di inquadrare il paziente dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese.

Molti sono i sintomi quali: insonnia, ansia, confusione, vertigini, disturbi dell'alvo, incontinenza sfinterica, astenia, iporessia, secchezza, prurito, dermatiti, tremori...che l'agopuntura può trattare senza ricorrere a farmaci, anzi consentendo addirittura di deprescrivere alcuni dei troppi farmaci che gli anziani assumono abitualmente.

Di seguito gli agopunti maggiormente utilizzati: KI 3 *Taixi* (punto *shu* ruscello e *yuan* fonte del meridiano di rene), BL 23 (*shu* del rene, sede del *qi* originario *yuanqi*), GV 4 *Mingmen* (la porta della vita), CV 4 *Guanyuan* (collegamento all'origine, che rinforza lo *yuanqi*), SP 4 *Gongsun* (nonno e nipote, per i deficit di *qi* di milza e stomaco), SI 6 *Yanglao* (aiuto all'anziano, per gli impedimenti motori dell'anziano), GB 39 *Xuanzhong* (punto *hui* dei midolli), BL 11 *Dashu* (punto *hui* delle ossa), GV 20 *Baihui* (punto di incrocio tra *dumai* ed i tre meridiani *yang* vescica), GV 14 *Dazhui* (punto di incrocio tra *dumai* e i sei meridiani *yang*), TE 6 *Zhigou* (per la stipsi con feci secche) e, infine, BL 43. *Gaohuangshu shu* dei centri vitali per trattare le patologie croniche consuntive che si annidano in profondità.

Il miglioramento soggettivo e della qualità di vita è spesso evidente ed è il motivo per cui il paziente torna dall'agopuntore.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

- Parker S.G., McCue P., Phelps K., et al. What is Comprehensive Geriatric Assessment (CGA)? An umbrella review. *Age and Ageing* 2018; 47: 149-155.
- Pilotto A., Lora Aprile P., Veronese N. et al. The Italian guideline on comprehensive geriatric assessment (CGA) for the older persons: a collaborative work of 25 Italian Scientific Societies and the National Institute of Health. *Aging Clinical and Experimental Research* 2024 36:121.
- Fried L. P. et al. Frailty in Older Adults: Evidence for a Phenotype. *Journals of Gerontology A*, 56, 3,1: M146-157 March 2001.
- Quirico PE. Punti e meridiani di agopuntura. Casa Editrice Ambrosiana.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MnC

Torino, 18 aprile 2026

Stabilità e movimento: l'osteoporosi in MTC

Laura Moraglio

Docente CSTNF

Servizio di Agopuntura presso la ASL Città di Torino

Presidente della Commissione per le MnC di Asti

ABSTRACT

"Se il Rene perde la sua funzione, il midollo e le ossa divengono insufficienti". Così si legge nel Suwen, antico testo di Medicina cinese. Ciò spiega il motivo per cui, con l'invecchiamento e il conseguente decadimento del Rene, possano esserci delle ripercussioni anche sull'osso, tessuto governato dal Rene. In questa relazione si esaminerà la correlazione tra invecchiamento e genesi di osteoporosi secondo la Medicina Tradizionale Cinese, valutando la possibilità di intervento con Agopuntura e Qigong, sulla base delle evidenze scientifiche presenti in letteratura. Si discuterà delle migliori combinazioni di punti utili per il trattamento e della possibile integrazione delle tecniche di Medicina cinese con la terapia occidentale.

MINIPAPER

In quanto tessuto governato dal Rene, l'osso non può non essere coinvolto nei meccanismi di invecchiamento dovuti al decadere del *Jing* del Rene.

La più classica situazione di invecchiamento dell'osso è l'osteoporosi primaria, distinta in tipo 1 e tipo 2, a seconda che sia postmenopausale (e quindi tipica della donna) o senile (oltre i 70 anni di età e coinvolgendo, in questo caso, anche gli uomini).

L'osso è ciò che dà stabilità al nostro organismo (il Rene è un organo che ama e necessita di stabilità per stare bene), ma allo stesso tempo gli permette di muoversi ed essere flessibile, in stretta collaborazione anche con le strutture che fanno capo alla Milza e al Fegato.

Il dualismo *Yin/Yang* di stabilità e movimento si rende evidente anche nella stretta collaborazione tra osteoblasti e osteoclasti, che, alternandosi nella loro apparente opposta funzione, permettono la salute dell'osso e la sua costante trasformazione.

Il comportamento più saggio da tenere nei confronti della salute dell'osso sarebbe quello di occuparsene fin dalla giovane età, in particolare attraverso l'alimentazione e il movimento.

Secondo gli antichi medici cinesi il movimento è una delle basi della buona salute, ma non deve essere eccessivo, deve contenere forza e flessibilità in modo bilanciato. Il Qigong e il Tai Chi sono esempi di movimenti equilibrati, che hanno un grosso impatto sulla salute dell'osso.

Esistono studi in letteratura che valutano l'impatto della ginnastica *BaDuanJin* sulla salute dell'osso, indicando il suo effetto benefico nel miglioramento degli *scores* della densitometria ossea, sollievo dal dolore, miglioramento dell'equilibrio, influenza sui valori sierici di Fosfatasi alcalina, con impatti diversi a seconda del tipo di osteoporosi. (1)

Per quanto riguarda l'utilizzo dell'Agopuntura, recenti *review* e metanalisi (2) (3) (4) hanno affrontato l'argomento, suggerendo interessanti possibilità di applicazione, soprattutto in aggiunta alle terapie farmacologiche convenzionali. I trattamenti con Agopuntura permettono di ottenere minori punteggi di VAS, miglioramenti degli *scores* della densitometria ossea, riduzione dei dosaggi della fosfatasi alcalina.

La limitazione di questi studi è data dal fatto che gli RCT considerati nelle *review* utilizzano spesso modalità di stimolazione diverse tra loro (Agopuntura, elettroagopuntura, Agopuntura calda), con gruppi di controllo non omogenei e si riferiscono per lo più a popolazioni asiatiche.

In generale, gli agopunti più utilizzati negli studi clinici sono stati *Shenshu* (BL23), *Zusanli* (ST36), *Ganshu* (BL18), *Guanyuan* (CV4), *Pishu* (BL20) e *Xuanzhong* (GB39). (5)

Uno studio sperimentale su modello murino (6) riporta che l'elettroagopuntura su Guanyuan CV4 ha migliorato significativamente i cambiamenti morfologici osteoporotici che si sono verificati nei ratti ovariectomizzati, ha aumentato i livelli sierici di ALP e BGP, ha migliorato i carichi massimi e di frattura, ha migliorato la densitometria ossea ($P < 0,01$) e ha attivato il percorso di segnalazione Wnt- β -catenina.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

1. Sun C, et al. (2022) Baduanjin exercise: A potential promising therapy toward osteoporosis. *Front. Med.* 9:935961.
2. Teng Z, et al. (2025) Efficacy and safety of acupuncture as an adjuvant therapy for osteoporosis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front. Endocrinol.* 16:1561344.
3. Ma T, et al. Efficacy of acupuncture for primary osteoporosis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Orthop Surg Res.* 2025 Jan 31;20(1):127.
4. Deng B, et al. (2025) Efficacy of acupuncture-related therapy for postmenopausal osteoporosis: a systematic review and network meta-analysis based on randomized controlled trials. *Front. Med.* 12:1483819.
5. Lin H, et al. Acupuncture for Primary Osteoporosis: Evidence, Potential Treatment Prescriptions, and Mechanisms. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2019 Jun 12;2019:2705263.
6. Fan H, et al. Electroacupuncture stimulation at CV4 prevents ovariectomy-induced osteoporosis in rats via Wnt- β -catenin signaling. *Mol Med Rep.* 2016 Mar;13(3):2485-91.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

Agopuntura estetica nell'anziano: oltre la bellezza esteriore

Riccardo Rustichelli

Servizio di Agopuntura ASL Città di Torino

Docente CSTNF - Torino

ABSTRACT

L'invecchiamento è un processo fisiologico che interessa tutto l'organismo, ma l'organo che maggiormente manifesta visivamente il passare del tempo è la pelle.

La pelle, secondo la teoria della Medicina Tradizionale Cinese, è controllata dal Polmone (LU), ma risente dell'influenza di altri organi e, in particolare, della Milza (SP). Avere una pelle con scarse rughe e tonicità del tessuto sottocutaneo, rispecchia il buon funzionamento dell'organismo.

Il trattamento degli inestetismi cutanei nella persona anziana ha il duplice scopo di migliorare la bellezza esteriore, ma soprattutto di migliorare la funzionalità degli *Zang-Fu* e il benessere della persona.

MINIPAPER

Il ricorso a trattamenti cosmetici riscontra un *trend* in aumento, molto spesso mirato a prevenire un invecchiamento cutaneo. Secondo la Società Italiana di Medicina Estetica (SIME), le tecniche maggiormente utilizzate (circa l'80%) restano, come sempre, le terapie iniettive, come l'acido ialuronico e la tossina botulinica.

Queste tecniche sono indubbiamente efficaci nel migliorare gli inestetismi, ma non hanno alcun effetto nel trattare le cause dell'inestetismo stesso.

L'invecchiamento è un processo fisiologico che interessa tutto l'organismo, ma l'organo che maggiormente manifesta visivamente il passare del tempo è la pelle. Invecchiando, compariranno o si accentueranno le rughe attiniche, di espressione, il tessuto connettivo perderà tono ed elasticità e si avranno zone cadenti ed ipotoniche.

Secondo la teoria della MTC, l'invecchiamento è un processo fisiologico che comporta una riduzione dell'attività degli organi *Zhang-Fu* e del *jing* di Rene (KI).

La pelle, che ci ricorda il passare del tempo, secondo la teoria della Medicina Tradizionale Cinese è controllata dal Polmone (LU). Questo organo risente dell'influenza di altri organi e, in particolare, della Milza (SP), che secondo la teoria dei Cinque Movimenti è la Madre del Polmone. Pertanto, tra SP e LU vi è uno stretto legame.

Lo stile di vita e le emozioni sono fattori che si correlano nella manifestazione dell'invecchiamento cutaneo o negli inestetismi. Una condizione di rimuginio, pensieri ricorrenti e stress protratto indeboliranno gli organi e porteranno all'inestetismo e lo manterranno nel tempo, peggiorandolo.

Ne sono un esempio le rughe glabellari, o di espressione, che secondo la Medicina Tradizionale Cinese (TCM) sono associate a varie condizioni e disarmonie e, in particolare, alla stasi di *Qi* di Fegato (LR).

Se le rughe o gli inestetismi rappresentano una debolezza dell'organo o un'esposizione a determinati fattori patogeni, è anche vero che avere una pelle con scarse rughe, con una buona tonicità del tessuto sottocutaneo, rispecchia il buon funzionamento dell'organismo nel suo complesso.

Il trattamento estetico degli inestetismi cutanei nella persona anziana ha il duplice scopo di migliorare la bellezza esteriore e di migliorare la funzionalità degli *Zhang-Fu*. Come la TCM ci ricorda, il trattamento è personalizzato e anche la cura degli inestetismi sarà basata sulla persona. Essendo l'inestetismo una

manifestazione di una debolezza dell'interno, il percorso terapeutico dovrà necessariamente prendere in considerazione il trattamento della persona, dello squilibrio presente e non solo il problema esteriore.

L'inetetismo è un segno che ci avverte che gli *Zang* non sono in armonia e che è necessario sostenerli, non solo per migliorare la bellezza esteriore, ma anche per migliorare la qualità di vita della persona. Il trattamento di Agopuntura estetica nella persona anziana avrà, quindi, il duplice effetto di trattare l'inetetismo, ma soprattutto le cause, riscontrabili in una disarmonia degli *Zang-Fu*. Trattando la persona si migliorerà l'aspetto estetico e si tonificheranno gli organi. L'invecchiamento sarà rallentato, la pelle apparirà migliore e tutta la persona gioverà di questo benessere psico-fisico.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

- SIME - Comunicato stampa 4.24 venerdì 10 maggio 2024
- Hagher H, Yazdanpanah MJ, Farahmand SK, et al., Is Acupuncture Effective in Diminishing Frown Lines? Evidence From a Randomized Controlled Trial., *J Cosmet Dermatol.* 2025 Apr;24(4)
- Giovanardi, Mazzanti, Baccanelli, Barbanera, Poini, Sotte, Manuale di agopuntura e tecniche correlate in medicina estetica, Noi Edizioni
- M. Smith, A.; Ferris, T.; K. Nahar, V.; Sharma, M., Non-Traditional and Non-Invasive Approaches in Facial Rejuvenation: A Brief Review., *Cosmetics* 2020, 7, 10.
- Radha Thambirajah, *Cosmetic Acupuncture, Second Edition: A Traditional Chinese Medicine Approach to Cosmetic and Dermatological Problems*, Jessica Kingsley Publishers, 2020



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E Mnc

Torino, 18 aprile 2026

L'arte di invecchiare

Emanuela Portalupi

Medico Antroposofa, Oncologia, ARESMA - Milano

ABSTRACT

L'invecchiare è processo polare all'età evolutiva, ma è tutto fuorché "involutiva" e può essere osservata come una fase evolutiva che si manifesta in condizioni nuove, diverse e spesso inattese.

La prevenzione orienta le scelte di cura verso una vecchiaia di consapevolezza e luminosità.

La polipatologia e la fragilità chiedono, invece, interventi terapeutici multimodali e multidisciplinari, alla ricerca di un equilibrio fra salute, eventi acuti e cronicità.

Concetti e strumenti della medicina antroposofica e studi pubblicati aprono prospettive innovative sul ruolo e i risultati dei trattamenti farmacologici e non farmacologici.

MINIPAPER

L'invecchiare è processo polare all'età evolutiva e viene spesso visto nel nostro occidente come un danno inevitabile alla propria integrità, nonostante i progressi in ambito sanitario, lo spostamento culturale dell'età in cui ci sente e ci si dimostra "vecchi" e la nuova definizione dinamica del concetto di anzianità delle società di geriatria.

Se osserviamo questo processo nella più ampia prospettiva della medicina antroposofica, la vecchiaia è tutto fuorché "involutiva" e può essere osservata come una fase evolutiva che si manifesta in condizioni nuove, diverse e spesso inattese.

La prevenzione orienta le scelte di cura verso una vecchiaia di consapevolezza e luminosità. La medicina antroposofica propone interventi individuali e di gruppo relativi a stile di vita, attività fisica e trattamenti preventivi generali e personalizzati in base al rischio.

La polipatologia e la fragilità chiedono, invece, interventi terapeutici multimodali e multidisciplinari specifici, alla ricerca di un equilibrio fra salute, eventi acuti e cronicità.

L'esperienza condivisa con i preparati antroposofici estratti dal *Viscum album*, ad esempio, si è rivelata interessante non solo per le patologie oncologiche, ma anche per ridurre depressione e facilità alle infezioni.

Le proposte multimodali, che includono oltre ai medicinali e alla nutrizione, anche l'arteterapia, l'euritmia terapeutica, le terapie esterne infermieristiche, il massaggio ritmico, la meditazione e il *counseling* biografico, hanno dimostrato beneficio e efficacia nel trattamento delle patologie croniche di area reumatologica, degenerativa, ortopedica, neurologica, metabolica e oncologica.

Le proposte nutrizionali della medicina antroposofica suggeriscono indicazioni qualitative specifiche e la stessa valutazione della HRQOL in medicina richiede forse di essere adattata ai diversi parametri e esigenze dell'area geriatrica. L'euritmia terapeutica può ridurre il rischio di cadute nell'anziano.

Le cure infermieristiche e le terapie del tocco si occupano in particolare dell'organismo di calore e del sistema ritmico dell'anziano.

L'arteterapia mira all'attivazione della persona e all'armonizzazione fra impressione ed espressione nella vita dell'anima.

Molto ha insegnato rispetto alla cura e alla salute dell'anziano nella società anche la multiforme esperienza della pandemia da COVID-19.

Concetti e strumenti della medicina antroposofica, *best practices*, trattamenti "irrinunciabili" e studi pubblicati aprono prospettive innovative sul ruolo e i risultati dei trattamenti farmacologici e non farmacologici.

Trovare armonia con il proprio passato, avere vita, qualità e cura nel presente e riscoprire la visione del futuro sono il focus dei programmi di cura della medicina antroposofia nell'età avanzata.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

- Brauer D. e Girke M. Eds., *Anthroposophische Maltherapie: Grundlagen - Indikationen – Durchführung*, Salumed Verlag, Berlino 2024.
- Girke M. Ed. *Geriatric*, Salumed Verlag, Berlino, 2014.
- Glöckler M. Ed. *Meditation in del Anthroposophischen Medizin*, Salumed Verlag, Berlino, 2a edizione, 2021.
- Hamre HJ. Et al. Overview of the Publications from the Anthroposophic Medicine Outcomes Study (AMOS): A Whole System Evaluation Study, *Global advances in Health and Medicine*, 2014;3(1):54-70.
- Hamre HJ, Scientific relevance of the Vademecum of Anthroposophic Medicines, *Der Merkurstab* 2018;71(2):120-124.
- Huber T, Krüerke D, Haeck T, Weber M, Kröz M, Schlemmer M, Simões-Wüst AP. Perceived Changes in Anxiety Symptom Burden During Treatment with *Bryophyllum pinnatum*: A Prospective, Single-Arm Study. *Pharmaceuticals (Basel)*. 2024 Oct 24;17(11):1423.
- Kienle GS, Werthmann PG, Grotejohann B, Kaier K, Steinbrenner I, Voigt-Radloff S, Huber R. A multi-centre, parallel-group, randomised controlled trial to assess the efficacy and safety of eurythmy therapy and tai chi in comparison with standard care in chronically ill elderly patients with increased risk of falling (ENTAIER): a trial protocol. *BMC Geriatr*. 2020 Mar 17;20(1):108.
- Kröz M, Reif M, Fässler-Teal LR, Berger B, Sasselli C, Zerm R, Martin D, Gutenbrunner C, Büssing A. Predictors of fatigue improvement in multimodal, multimodal-aerobic and aerobic exercise intervention studies in breast cancer survivors with cancer-related fatigue. *Sci Rep*. 2025 Jul 1;15(1):20690. doi: 10.1038/s41598-025-06701-7. Erratum in: *Sci Rep*. 2025 Aug 5;15(1):28547.
- Mehl A, Klaus AK, Reif M, Rodrigues Recchia D, Zerm R, Ostermann T, Brinkhaus B, Kröz M. Validation of the Internal Coherence Scale (ICS) in Healthy Geriatric Individuals and Patients Suffering from Diabetes Mellitus Type 2 and Cancer. *Geriatrics (Basel)*. 2024 May 14;9(3):63.
- Vagedes J, Breitzkreuz T, Heinrich V, Sobh M, Islam MOA, Vagedes K, Mergelsberg J. Whole-body hyperthermia as part of a multimodal treatment for patients with post-covid syndrome - a case series. *Int J Hyperthermia*. 2025 Dec;42(1):2488792.
- Zerm R, Helbrecht B, Jecht M, Hein A, Millet E, Girke M, Kröz M. Oatmeal diet days may improve insulin resistance in patients with type 2 diabetes mellitus. *Forsch Komplementmed*. 2013;20(6):465-8.
- Zerm R. Topical honey for diabetic foot ulcers. *Dtsch Arztebl Int*. 2013 May;110(21):373.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

Il ruolo dell'Agopuntura in menopausa

Airola G.¹, Allais G.B.¹, Benedetto C.³, Bergandi F.¹, Chiarle G.¹, Marozio L.², Rolando S.¹

¹Servizio di Agopuntura in Ginecologia e Ostetricia - Dipartimento di Discipline Ginecologiche e Ostetriche - Università degli Studi di Torino

²Direttore Ginecologia e Ostetricia SC 1U Ospedale Sant'Anna - Torino

³Professore Emerito di Ginecologia e Ostetricia

ABSTRACT

La menopausa è una fase della vita della donna molto delicata, caratterizzata da cambiamenti fisici e mentali. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, a 49 anni *Ren Mai* e *Chong Mai* si svuotano, la fecondità si esaurisce e le vie sotterranee sono interrotte, il corpo deperisce e non può più generare. Considerata la porta verso la terza età, è fondamentale che venga affrontata e gestita in maniera corretta. La sintomatologia vasomotoria, l'insonnia, le algie possono essere gestite con numerosi approcci terapeutici e di stile di vita: l'Agopuntura è riconosciuta scientificamente come strumento terapeutico per il trattamento di questi sintomi. Non meno importanti possono essere le alterazioni del tono dell'umore, che possono insorgere in questa fase della vita o peggiorare e che possiamo contribuire a controllare con l'uso dell'Agopuntura.

In considerazione dell'aspettativa di vita odierna è di fondamentale importanza mantenere la salute e la qualità di vita.

MINIPAPER

La menopausa è una fase della vita della donna molto delicata, caratterizzata da cambiamenti fisici e mentali. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), a 49 anni *Ren Mai* e *Chong Mai* si svuotano, il *tian gui* si secca, i fluidi nei meridiani si esauriscono, il corpo diventa vecchio e non può più procreare (1).

Alla base della funzione gonadica e riproduttiva vi è il Rene, che in termini occidentali può essere paragonato all'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi. Il sostegno della funzionalità del "sistema Rene" è alla base di un buon invecchiamento. I sintomi menopausali sono dovuti ad un declino del *Jing* del Rene nella sua componente *yang* e *yin*, con numerose varianti che si estrinsecano nei vari quadri sindromici.

I quadri sindromici che sottendono alla sintomatologia menopausale possono essere causati da vuoti di *Yin* di Rene, a cui si può andare ad aggiungere un vuoto di *Yin* di Fegato, da una disarmonia fra Rene e Cuore o da un vuoto di Rene *Yang* e *Yin*. Il corretto riconoscimento del quadro sindromico permette di modulare adeguatamente il trattamento e renderlo efficace (2).

Negli ultimi anni la ricerca ha dedicato molta attenzione all'efficacia della MTC e, in particolare, dell'Agopuntura per il trattamento dei sintomi correlati all'insorgenza della menopausa: sintomatologia vasomotoria, alterazioni del tono dell'umore e insonnia. Il ricorso alla terapia farmacologica standard è sicuramente uno strumento importante, ma raramente un solo farmaco permette di gestire le diverse sfaccettature dei sintomi riportati dalla donna. Inoltre, va ricordato che alcuni farmaci (in particolare la terapia ormonale sostitutiva-TOS) presentano controindicazioni in ambito oncologico e cardio-cerebro vascolare, oltre a poter essere utilizzabili solo in una determinata finestra temporale.

L'Agopuntura, al contrario, ci permette di gestire la sintomatologia nella sua globalità, nonostante le poliedriche manifestazioni sintomatiche e di ovviare a situazioni non gestibili farmacologicamente.

I dati sperimentali, consolidati da meta-analisi e *review* confermano l'efficacia dell'Agopuntura e dell'elettroagopuntura (EA) nella gestione della sintomatologia vasomotoria in corso di menopausa naturale, in termini di frequenza e intensità di vampate, con un mantenimento del beneficio a lungo termine (3,4). Il confronto con altre metodiche non farmacologiche sancisce la maggior efficacia dell'Agopuntura; inoltre, la EA risulta essere tanto efficace quanto la terapia ormonale sostitutiva (4) e quanto la terapia con inibitori della ricaptazione della serotonina e della serotonina-noradrenalina nella gestione della sintomatologia menopausale (5).

Particolare attenzione necessitano le pazienti oncologiche affette da carcinomi ormono-sensibili che non possono ricorrere alla TOS per il trattamento dei sintomi. È necessario una premessa per differenziare due categorie di pazienti: quelle che affrontano una menopausa naturale, con pregressa storia di tumore ormono-sensibile e coloro a cui viene indotta farmacologicamente uno stato menopausale, necessario nel percorso di cure. La letteratura evidenzia come la gestione di sintomatologia vasomotoria farmaco-indotta sia complessa e non esiste completo accordo sull'effettiva efficacia dell'agopuntura in questa popolazione. Tuttavia l'Agopuntura risulta efficace per la gestione della sintomatologia menopausale nella sua globalità, se consideriamo anche sintomi fisici e psichici, quali astenia, artralgie, vertigini, palpitazioni, insonnia, ansia (6,7).

Durante la transizione menopausale e negli anni seguenti, molte donne riscontrano un peggioramento della qualità del sonno: l'Agopuntura come unica terapia o in associazione ad altri trattamenti (farmacologici e non farmacologici) risulta efficace nel miglioramento di questo sintomo (8).

Le alterazioni del tono dell'umore e in particolare la depressione risultano beneficiare dal trattamento con Agopuntura, permettendo un mantenimento dei risultati anche a lungo termine, sia in caso di trattamento esclusivo, sia in associazione ad altre terapie, anche farmacologiche. Anche nella popolazione in perimenopausa è stata confermata la potenzialità dell'Agopuntura nella gestione di sintomi depressivi (9).

La menopausa può essere considerata la porta verso la terza età, ed è quindi fondamentale che venga affrontata e gestita in maniera corretta, utilizzando tutti gli strumenti a nostra disposizione, in relazione alle caratteristiche della paziente di cui ci dobbiamo prendere cura.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

- Testo Classico di Medicina Interna dell'imperatore Giallo- Huang ti Nei Ching Su Wen. A cura di Ilza Veith. Ed Mediterranee
- Giovanni Maciocia. I fondamenti della Medicina Cinese. Masson
- Chiu HY, Pan CH, Shyu YK et al. Effects of acupuncture on menopause-related symptoms and quality of life in women in natural menopause: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopause* (22) 2015
- Zhong Z, Dong H, Wang H et al. Electroacupuncture for the treatment of perimenopausal syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Acupuncture Medicine* 2022
- Li T, Zhang Y, Chen Q et al. Quantitative study on the efficacy of acupuncture in the treatment of menopausal hot flashes and its comparison with nonhormonal drugs. *Menopause* 2021
- Chien TJ, Liu CY, Fang CJ et al. The maintenance effect of acupuncture on breast cancer related menopause symptoms: a systematic review. *Climateric* 2020
- Chien TJ, Hsu CH, Liu CY et al. Effect of acupuncture on hot flush and menopause symptoms in breast cancer- a systematic review and meta-analysis. *Plos One* 2017
- Zhang X, Liu C, Qin S et al. Acupuncture as an independent or adjuvant therapy to standard management for menopausal insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Plos One* 2025
- Li Y, Xu Y, Yang L et al. Acupuncture for mood disorders in perimenopausal women: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine* 2025



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E Mnc

Torino, 18 aprile 2026

Attività sportiva e neuroauricoloterapia: sinergie nella strategia anti-aging

Carlo Ripa

Specialista in Medicina Sportiva

Direttore Corso Biennale di Neuroauricoloterapia - Torino

Presidente A.I.N.A. - Cuneo

ABSTRACT

L'attività sportiva è uno stile di vita importante che -auspicabilmente- deve accompagnarci nelle differenti età della vita e deve aiutare a mantenerci il più performanti possibile.

Gli effetti benefici del movimento sono molteplici e si esplicano a livello strutturale, metabolico e nervoso.

La neuro-auricoloterapia, grazie alla stimolazione di specifici punti localizzati sul padiglione auricolare, concorre a stimolare strutture importanti per il nostro benessere, la nostra carica energetica e la nostra longevità.

I punti ad azione *anti-age* rappresentano importanti aree associative cerebrali, l'Epifisi, la Cortico-surrenale, il corpo calloso, il timo, il mesoderma, l'ectoderma e l'endoderma stimolate queste ultime nell'ordine a seconda delle debolezze individuali.

MINIPAPER

La pratica di uno sport occupa una posizione importante fra gli stili di vita capaci di mantenerci giovani. Gli effetti positivi di una giusta e adeguata dose di attività sportiva sono molteplici e si manifestano sia a carico della struttura muscolo scheletrica, del tono posturale e della corretta irrorazione sanguigna, sia sul nostro sistema cardiorespiratorio, digestivo, assimilativo e di eliminazione delle tossine.

Anche il sistema nervoso centrale vede incrementarsi la produzione di importanti neurotrasmettitori capaci di creare salute, gioia e voglia di fare.

Citiamo (fra gli altri) le endorfine, che stimolano positivamente l'umore, e la leptina che riveste un ruolo importante nell'equilibrio della fame e delle compulsioni alimentari.

Nel mio libro, intitolato "Medicina globale per il benessere", nella parte che ho denominato "La clessidra della vita", ho riassunto le differenti pratiche sportive rapportate all'età del paziente e alle strutture che conviene stimolare e mantenere attive con l'avanzare dell'età.

La neuro-auricoloterapia è un'importante tecnica terapeutica che ci permette di agire direttamente attraverso questa cabina di regia sulle strutture che si trovano in disequilibrio.

Sul padiglione auricolare è rappresentato l'individuo intero a testa in giù.

Le zone di rappresentazione delle diverse parti del corpo sono immutabili nella loro localizzazione. Il cervello dispone di una riserva di autoterapia geneticamente determinata. Una richiesta terapeutica può dilatare tale riserva di autoterapia se la richiesta è pertinente col quadro clinico e se è percepita dal cervello come terapeutica e formulata nel linguaggio neurofisiologico proprio del cervello.

In neuro-auricoloterapia esistono alcuni punti ad azione *anti-age* che è opportuno stimolare con una semplice puntura eseguita con un ago di diametro 0.30/ 0.40.

L'ago va mantenuto per 30/60 minuti. Si esegue tale stimolazione ogni 6/12 mesi con una sollecitazione che noi definiamo estemporanea. Si punge perpendicolarmente alla superficie del padiglione auricolare, si lascia l'ago per circa un'ora e poi si toglie. I punti trattati rappresentano strutture importanti per il benessere generale.

Ricordiamo la doppia trasfissione del punto maestro sensoriale che si localizza al centro del lobulo; essa è sede sia della rappresentazione dell'occhio, che di una importante area associativa cerebrale capace di dare tono allo sportivo.

Altrettanto utile è la stimolazione del punto Epifisi che si localizza esternamente e superiormente al trago. Questo organo svolge un ruolo molto importante: è-infatti- la ghiandola responsabile della regolazione di tutti i ritmi della vita umana. Un altro punto che può essere stimolato con ago estemporaneo è il punto cortico-surrenale, propedeutico alla tonificazione ormonale (cortisone e DEA endogeno).

La sua stimolazione può essere potenziata con la puntura del punto Epifisi precedentemente trattato.

Un altro protocollo *anti-age* ad azione prevalente plessica neurovegetativa è la puntura del cosiddetto Punto Zero, che è la rappresentazione sul padiglione auricolare del plesso solare e che si trova alla radice dell'elice nella conca. La sua stimolazione può essere associata alla puntura del Corpo calloso localizzato davanti rispetto al trago, ai confini con la Guancia, che associa alla stimolazione neurovegetativa una importante azione posturale.

Ricordiamo -da ultimo- una tecnica chiamata "Reset generale", nella quale si pungono in ordine embriologico i punti maestri del mesoderma, dell'ectoderma e dell'endoderma. Tale trattamento è volto a riequilibrare l'individuo nelle sue tre componenti, che sono l'apparato locomotore ed i vasi, il sistema nervoso centrale periferico e la pelle, ed il sistema digestivo e respiratorio.

Esistono -infine- diversi protocolli terapeutici nei quali l'azione anti-age è legata alla stimolazione del potenziale immunitario individuale attraverso la tonificazione e il riequilibrio delle strutture in cui l'individuo è carente.

A tale scopo, si stimolano prima i punti maestri dei tre tessuti (nell'ordine specifico e rappresentanti le debolezze individuali), cui si fa seguire la puntura del Plesso timico, della Cortico-surrenale e dell'Epifisi.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

Efficacia clinica e percezione soggettiva della terapia con Agopuntura per la neuropatia periferica iatrogena in pazienti con carcinoma mammario

Eleonora Viscomi

Specialista in Anestesia e Rianimazione

Diplomata CSTNF - Torino

ABSTRACT

La neuropatia indotta da chemioterapia (CIPN) è complicanza comune della chemioterapia nel carcinoma mammario, con impatto rilevante sulla qualità della vita delle pazienti.

Questo studio valuta l'efficacia dell'Agopuntura nel trattamento dei sintomi neuropatici e nel miglioramento del benessere generale. Inoltre, raccoglie i dati relativi al livello di gradimento del trattamento.

Sono stati somministrati il questionario DN4 per ricercare la presenza di dolore neuropatico e il questionario Brief Pain Inventory (BPI) per valutarne l'entità e l'impatto sulla qualità di vita. Le pazienti sono state trattate con l'Agopuntura e successivamente rivalutate mediante questionari DN4 e BPI e di gradimento.

Al momento della raccolta dei dati, 19 pazienti avevano terminato le sedute di Agopuntura proposte. I dati analizzati evidenziano una significativa riduzione della sintomatologia neuropatica, una diminuzione dell'NRS quotidiano e un netto miglioramento della qualità di vita.

L'Agopuntura si è, pertanto, dimostrata efficace nel ridurre il dolore e nel migliorare la qualità di vita delle pazienti: queste ultime hanno apprezzato il trattamento. I risultati suggeriscono di valutare l'Agopuntura come percorso integrante per le pazienti con CIPN da chemioterapico.

MINIPAPER

La neuropatia periferica indotta da chemioterapia (*Chemotherapy-Induced Peripheral Neuropathy*, CIPN) rappresenta una delle principali complicanze a medio e lungo termine nei pazienti oncologici trattati con farmaci antitumorali. Nel carcinoma della mammella, l'impiego diffuso di taxani e di derivati del platino rende la CIPN una condizione clinicamente rilevante, in grado di compromettere la qualità di vita, l'autonomia funzionale e talvolta la prosecuzione dei trattamenti oncologici. Considerata la limitata efficacia delle opzioni farmacologiche disponibili, negli ultimi anni si è sviluppato un crescente interesse verso approcci terapeutici complementari, tra cui l'Agopuntura.

Il presente lavoro descrive un progetto osservazionale condotto presso l'Ospedale Cottolengo di Torino, finanziato dall'associazione Casa Breast, volto a valutare l'efficacia clinica dell'Agopuntura nel trattamento della CIPN in pazienti affette da carcinoma mammario. Sono state considerate eleggibili pazienti di sesso femminile, maggiorenni, con diagnosi di carcinoma della mammella e sottoposte a trattamento chemioterapico con taxani o platinoidi, che avessero sviluppato una neuropatia periferica sensitiva compatibile con CIPN. Sono state escluse pazienti con neuropatie preesistenti o altre patologie neurologiche note. Il primo screening è stato effettuato tramite somministrazione telefonica del questionario DN4; un punteggio ≥ 4 è stato considerato indicativo di dolore neuropatico. Successivamente, è stato somministrato

il *Brief Pain Inventory* (BPI) per valutare intensità del dolore e impatto sulla qualità di vita. Tutte le pazienti arruolate sono state sottoposte a valutazione neurologica o algologica prima dell'inizio del trattamento.

Il protocollo terapeutico di Agopuntura è stato definito sulla base della letteratura scientifica e dell'inquadramento secondo la medicina tradizionale cinese, che interpreta la CIPN come vuoto di *Qi*, *Xue* e *Yin* in particolare di Rene, deficit di *Qi* di milza e stomaco e conseguente stasi di *Qi* e *Xue*. Il trattamento ha previsto otto sedute settimanali della durata di circa 20 minuti ciascuna. I punti utilizzati in modo sistematico sono stati LI4 (*Hegu*), TE5 (*Waiguan*), ST36 (*Zusanli*), GB34 (*Yanglingquan*), LR3 (*Taichong*), SP6 (*Sanyinjiao*), KI3 (*Taixi*), CV12 (*Zhongwan*), CV6 (*Qihai*) e GV20 (*Baihui*). In presenza di sintomatologia localizzata a mani o piedi sono stati aggiunti *Baxie* e *Bafeng*. La stimolazione è stata manuale, con ricerca del *Deqi*.

Al termine del ciclo terapeutico, le pazienti sono state rivalutate mediante nuova somministrazione dei questionari DN4 e BPI e visita clinica. A distanza di alcuni mesi è stato inoltre proposto un questionario di gradimento anonimo.

Diciannove pazienti hanno completato l'intero ciclo di trattamento senza eventi avversi rilevanti. L'analisi dei risultati ha mostrato una riduzione significativa del punteggio DN4 medio, passato da 6,32 prima del trattamento a 2,26 al termine del ciclo, con una riduzione media di oltre quattro punti. Tutte le pazienti hanno mostrato un miglioramento della sintomatologia neuropatica.

Per quanto riguarda il BPI, è stata osservata una riduzione significativa dell'intensità del dolore neuropatico nelle sue componenti massima, media e attuale. Parallelamente, si è evidenziato un miglioramento nelle variabili relative alla qualità di vita, in particolare per quanto concerne la deambulazione, le attività quotidiane e la qualità del sonno. Diverse pazienti hanno inoltre riferito un miglioramento dell'umore e una riduzione dell'impatto del dolore sulla vita sociale e relazionale.

Il questionario di gradimento ha evidenziato un elevato livello di soddisfazione complessiva: tutte le pazienti hanno riferito di aver percepito un beneficio clinico, nessuna ha riportato effetti collaterali significativi e la maggior parte ha espresso il desiderio di poter proseguire il trattamento.

Nel complesso, i risultati di questo progetto osservazionale suggeriscono che l'agopuntura può rappresentare un valido supporto nel trattamento della CIPN nelle pazienti con carcinoma mammario. Il miglioramento osservato nei punteggi DN4 e BPI, associato all'elevato gradimento soggettivo, indica un potenziale beneficio clinico. Pur riconoscendo i limiti legati alla numerosità del campione e all'assenza di un gruppo di controllo, l'esperienza descritta evidenzia la fattibilità e l'utilità dell'integrazione dell'agopuntura nei percorsi di oncologia integrata.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

- Hershman DL et al. Prevention and management of chemotherapy-induced peripheral neuropathy. *J Clin Oncol*, 2014.
- Seretny M et al. Incidence and predictors of chemotherapy-induced peripheral neuropathy. *Pain*, 2014.
- Staff NP et al. Chemotherapy-induced peripheral neuropathy: mechanisms and management. *Ann Neurol*, 2017.
- Yeh CH et al. Acupuncture for chemotherapy-induced peripheral neuropathy. *Integr Cancer Ther*, 2019.
- Maciocia G. *The Foundations of Chinese Medicine*. Elsevier, 2015.



XXV CONVEGNO A.M.I.A.R.

INVECCHIARE IN SALUTE: IL CONTRIBUTO DI AGOPUNTURA E MNC

Torino, 18 aprile 2026

Agopuntura in Chirurgia Addominale: potenziale ruolo come pilastro nel percorso ERAS

Alfredo Mellano

Specialista in Chirurgia Generale

Diplomato CSTNF – Torino

ABSTRACT

Negli ultimi decenni l'approccio multimodale ERAS (*Enhanced Recovery After Surgery*) ha migliorato il recupero perioperatorio nella chirurgia addominale, riducendo durata della degenza e complicanze, sebbene l'aderenza ai protocolli risulti ancora eterogenea. L'Agopuntura, per i suoi effetti analgesici, procinetici e ansiolitici, è stata valutata come possibile integrazione al percorso ERAS. In questo studio è stata effettuata una revisione narrativa con elementi sistematici, analizzando RCT, metanalisi e review sistematiche pubblicate fino ad agosto 2025, prevalentemente in casistiche orientali, su pazienti sottoposti a chirurgia addominale.

Sono stati esaminati: dolore postoperatorio, consumo di oppioidi, incidenza di nausea e vomito, recupero intestinale e durata della degenza. I risultati indicano una riduzione significativa di PONV, dolore e ileo postoperatorio, un miglioramento del recupero funzionale e un profilo di sicurezza favorevole. Si propongono pertanto protocolli di semplice applicazione e alta tollerabilità da valutare con studi successivi anche in contesti occidentali.

MINIPAPER

L'*Enhanced Recovery After Surgery* (ERAS) rappresenta lo standard per la gestione perioperatoria in chirurgia addominale (soprattutto per chirurgia coloretale e ginecologica, ma poi estesa a epatobiliopancreatica, esofagogastrica, ecc...), con riduzione dell'utilizzo di oppiacei, analgesia locoregionale, mobilizzazione precoce, rialimentazione precoce, al fine di ottenere una riduzione significativa di complicanze, durata della degenza e costi sanitari (1,2). Nonostante ciò, possono persistere alcune criticità legate a dolore postoperatorio (POAP, *Post Operative Abdominal Pain*), nausea e vomito (PONV, *PostOperative Nausea and Vomiting*) e ileo postoperatorio (POI, *PostOperative Ileus*), che possono ritardare il recupero funzionale e aumentare il consumo di oppioidi. In questo contesto, l'agopuntura potrebbe configurarsi come intervento complementare coerente con l'approccio multimodale e *opioid-sparing* promosso dall'ERAS.

La presente revisione narrativa della letteratura integra RCT e metanalisi selezionati secondo criteri PRISMA 2020, con valutazione della qualità delle evidenze mediante sistema GRADE relative all'efficacia di alcuni agopunti su PONV, POAS e POI e potenziale integrazione in protocolli ERAS.

Per la PONV, la stimolazione del punto PC6 (*Neiguan*) mostra il livello di evidenza più elevato: la revisione Cochrane riporta una riduzione significativa di nausea (RR 0,72) e vomito (RR 0,71) rispetto al controllo, con efficacia sovrapponibile agli antiemetici farmacologici e ottimo profilo di sicurezza (3). Studi recenti con stimolazione elettrica transcutanea (TEAS) confermano il beneficio nelle prime 24 ore postoperatorie ($p < 0,05$) (4).

Sul POAS, metanalisi su elettroagopuntura e TEAS evidenziano una riduzione dei punteggi VAS/NRS (SMD -0,81; IC95% -1,19/-0,43) e una diminuzione significativa del consumo di oppioidi (5). Inoltre, la qualità del

recupero misurata con QoR-15 migliora fino a +15 punti nei gruppi trattati, con impatto clinicamente rilevante sulla percezione globale del benessere.

Rilevanti anche i dati sul recupero intestinale (POI): in chirurgia coloretale, la stimolazione di ST36 ± ST37/ST39 anticipa il tempo al primo flatus (TTFF) di 8–20 ore ($p < 0,05$). Una metanalisi su pazienti oncologici mostra riduzione del TTFF (SMD -1,48; IC95% -2,08/-0,89) e del tempo alla defecazione (SMD -1,39; IC95% -2,31/-0,47), con diminuzione della degenza di circa 1–1,5 giorni (6,7). Il profilo di sicurezza è favorevole: eventi avversi lievi (eritema o dolore locale) sono riportati in meno del 3–5% dei pazienti, senza complicanze maggiori documentate.

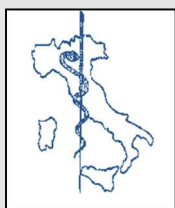
L'integrazione dell'agopuntura nei protocolli ERAS appare, dunque, razionale e sostenibile sulla base di lavori orientali: riduce il carico farmacologico, facilita la rialimentazione precoce e può contribuire a ulteriori benefici costo-efficacia in un percorso già ottimizzato. Inoltre, le modalità non invasive, come TEAS e auricolopressione, ne potrebbero aumentare la fattibilità in contesti occidentali con maggior accettabilità da parte del paziente in un setting chirurgico.

Alla luce di tali evidenze, si propone uno studio randomizzato e controllato, che possa validare, anche in Occidente, il potenziale inserimento dell'agopuntura come pilastro dell'ERAS. Qui di seguito è riportata una tabella riassuntiva delle caratteristiche salienti dello studio:

Popolazione totale	200 pazienti sottoposti a chirurgia coloretale mininvasiva (laparoscopica o robotica) o open	
Randomizzazione	Popolazione di studio (100 pz)	Popolazione controllo (100 pz)
Intervento	TEAS ST36 + PC6 bilaterali + auricolopressione Shenmen + ERAS standard	Sham-TEAS + Sham Shenmen + ERAS standard
Sessioni	<ul style="list-style-type: none"> a. preoperatoria (30 min prima dell'induzione), b. intraoperatoria (durante l'anestesia), c. postoperatoria (2 volte/die per 3 giorni). 	
Endpoint primario	Tempo al primo flatus (TTFF)	
Endpoint secondari	Defecazione, PONV, NRS, oppioidi, degenza, QoR-15	
Ipotesi	Riduzione ≥ 12 ore recupero GI senza \uparrow eventi avversi nella popolazione di studio	

FONTI BIBLIOGRAFICHE

1. Gustafsson UO, Rockall TA, Wexner SD, et al. Guidelines for perioperative care in elective colorectal surgery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society recommendations 2025. *Surgery*. 2025;184:109397.
2. Gustafsson UO, Scott MJ, Hubner M, et al. Guidelines for Perioperative Care in Elective Colorectal Surgery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society recommendations. *World J Surg*. 2019;43(3):659-695.
3. Lee A, Chan SK, Fan LTY. Stimulation of the wrist acupuncture point PC6 for preventing postoperative nausea and vomiting. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;11:CD003281.
4. Jin LD, Lei W, Xu J, et al. Effect of transcutaneous acupoint electrical stimulation on postoperative nausea and vomiting: randomized double-blind trial. *BMC Complement Med Ther*. 2025;25:110.
5. Chen J, Fu T, Liu L, et al. Effect of acupuncture inclusion in the enhanced recovery after surgery protocol on tumor patient gastrointestinal function: systematic review and meta-analysis. *Front Oncol*. 2023;13:1232754.
6. Wang Y, Wang L, Ni X, et al. Effect of acupuncture therapy for postoperative gastrointestinal dysfunction in gastric and colorectal cancers: umbrella review. *Front Oncol*. 2024;14:1291524.
7. Zhao X, Si S, Liu X, et al. Does invasive acupuncture improve postoperative ileus after colorectal cancer surgery? Systematic review and meta-analysis. *Front Med (Lausanne)*. 2023;10:1201769.



F.I.S.A.

Federazione Italiana delle Società di Agopuntura

CORSI DI AGOPUNTURA

La **Federazione Italiana delle Società di Agopuntura** – FISA è nata nel 1987 ed attualmente rappresenta 11 Associazioni di Agopuntura, costituendo il principale centro di riferimento nel nostro Paese per questa metodica terapeutica, attualmente assai diffusa.

ATTIVITÀ EDITORIALE: la FISA ha pubblicato il testo **“Agopuntura - evidenze cliniche e sperimentali, aspetti legislativi e diffusione in Italia”** edito dalla CEA, che illustra gli aspetti storico-tradizionali e scientifico-moderni dell'Agopuntura, per fornire alla classe medica ed alle Istituzioni Sanitarie informazioni su una disciplina spesso citata, ma ancora poco conosciuta per quanto riguarda le applicazioni cliniche ed i meccanismi di azione, malgrado la presenza di una rilevante documentazione sperimentale e clinica.

FORMAZIONE DEL MEDICO AGOPUNTATORE: in Italia, ad oggi si sono fatti carico della formazione in Agopuntura Associazioni e Istituti privati, che in oltre quaranta anni di attività hanno costituito esperti corpi docenti, i quali a loro volta hanno insegnato l'Agopuntura a migliaia di medici.

Dal 1995 le Scuole di Agopuntura aderenti alla FISA hanno istituito un diploma unico, **l'Attestato Italiano di Agopuntura**, che intende garantire la qualità e l'omogeneità dell'insegnamento. Il conseguimento dell'Attestato permette l'iscrizione al **Registro dei Medici Agopuntori**.

I corsi FISA, che presentano programmi comuni, trattano sia gli aspetti tradizionali dell'Agopuntura che quelli moderni, basati sulla medicina dell'evidenza e la sperimentazione scientifica. Il monte-ore prevede **500 ore** di lezioni teorico-pratiche articolate in **tre anni** ivi comprese **50 ore di tirocinio pratico** in regime di tutoraggio.

Sono previste sessioni di esami annuali e la discussione di una **tesi** di abilitazione finale, alla presenza di un delegato FISA.

RICERCA SCIENTIFICA: la FISA ha finanziato alcuni studi clinici e sperimentali, tra cui ricordiamo uno studio nazionale multicentrico randomizzato di fase IV sull'impiego dell'Agopuntura nel controllo dei sintomi della sindrome climaterica e i più recenti PICO su cefalea, lombalgia e dismenorrea.

ECM: alcune Associazioni e Scuole di Agopuntura aderenti alla FISA sono registrate presso il Ministero della Sanità come **Enti organizzatori di eventi formativi** e pertanto, nell'ambito del percorso triennale di Formazione in Agopuntura, in qualità di Provider, organizzano seminari e corsi di aggiornamento che assegnano crediti ECM agli studenti ed ai medici già diplomati.



SCUOLA DI PERFEZIONAMENTO IN AGOPUNTURA Accreditata presso la Regione Piemonte (DDR n° 288 del 03/05/2017)

Il **programma** comprende sia gli aspetti tradizionali che quelli scientifici dell'Agopuntura e si articola in un corso triennale di lezioni teorico-pratiche, per un **monte-ore totale di 500 ore**, 50 delle quali di pratica clinica presso gli ambulatori pubblici convenzionati.

Il programma è conforme ai requisiti formativi richiesti dall'Accordo Stato-Regioni del 7 febbraio 2013 e dalla successiva legge Regionale della Regione Piemonte 13/2015.

La Scuola, attiva ininterrottamente dal 1978, e **Accreditata presso la Regione Piemonte**, è riservata esclusivamente ai **laureati in Medicina e Chirurgia**. Come istituto formativo accreditato, il CSTNF è abilitato a rilasciare l'**Attestato regionale di formazione in Agopuntura**, utile all'iscrizione nei Registri ordinistici di MnC di tutt'Italia.

Al termine del ciclo di insegnamento, dopo la discussione di una Tesi di Abilitazione, viene rilasciato l'**Attestato Italiano di Agopuntura**, riconosciuto dalla **FISA** (Federazione Italiana delle Società di Agopuntura).

Tutti i diplomati sono inseriti nel **Registro dei Medici Agopuntori** della FISA.

Il CSTNF per quanto riguarda la pratica clinica degli studenti e la sperimentazione scientifica è **convenzionato** con:

- Servizio di Agopuntura in Ginecologia ed Ostetricia - SCU Ginecologia ed Ostetricia I, Università di Torino
- Ambulatorio di Agopuntura, ASL città di Torino, Via San Secondo 29bis, Torino
- Ambulatorio di Agopuntura, Ospedale Cottolengo, Torino
- Ambulatorio di Agopuntura, Ospedale Mauriziano Umberto I, Milano
- Ambulatorio di Terapia Antalgica, Ospedale Maggiore, Chieri (TO)
- Ambulatorio di Agopuntura, Ospedale Civile SS. Annunziata, Savigliano (CN)

Il CSTNF inoltre è convenzionato con l'Università di Medicina Cinese di Nanchino e collabora con l'Università di Medicina Cinese di Hangzhou per l'organizzazione di Masters di pratica clinica e la consulenza del corpo docente.

Il CSTNF è registrato presso il Ministero della Sanità come **Ente organizzatore di eventi formativi** ed in qualità di provider ha realizzato, dal 2001 al 2025, 253 edizioni di 205 eventi ECM, rilasciando crediti formativi ai partecipanti.

SEMINARI E CORSI

Agopuntura Clinica: Patologia muscolo-scheletrica, Oncologia, Cefalee, Ginecologia ed Ostetricia, Disturbi dell'emotività e della sfera psichica, Medicina interna, Semeiotica Agopunturale, Discussione di casi clinici.

Master di pratica clinica in Agopuntura, presso l'**Università di MTC di Nanjing** e presso la **Zhejiang Chinese Medical University di Hangzhou**, Cina.

Corso biennale di Neuroauricoloterapia.

Segreteria CSTNF: Corso Galileo Ferraris 164, 10134 Torino
Tel. 373.7999648 (ore 9.00/13.00) - e-mail: info@agopuntura.to.it