

Diagnosi e principi di terapia della “stanchezza” in medicina tradizionale cinese

Lucio Sotte*

Nella moderna biomedicina la stanchezza, in linguaggio medico “astenia” (*ασθένος* "privo di forza") è un sintomo aspecifico presente in numerose condizioni morbose, sia fisiche (ad esempio anemia, patologie tumorali, miastenia, distrofia muscolare, patologie croniche cardiache, polmonari, renali, disturbi del sonno, patologie surrenali ecc.) che psicologiche (ad esempio depressione) elencate sommariamente nella Tabella 1.

Tabella 1 Patologie frequentemente caratterizzate da “stanchezza”

Patologie tiroidee
Diabete
Patologie surrenaliche: Addison e Cushing
Iperparatiroidismo
Modificazioni ormonali della donna correlate a menopausa, gravidanza, puerperio, pubertà
Cardiomiopatie, Aritmie
Distrofia Muscolare
Sindrome da fatica cronica
Leucemia, linfomi, neoplasie
Infezioni croniche
Malnutrizione, Obesità
Patologie autoimmuni
Disturbi del sonno da: apnee notturne, asma, reflusso gastroesofageo
Insufficienza cardiaca
Anemia
Morbo di Parkinson
Sclerosi Multipla
Miastenia gravis
Traumi cerebrali
Fibromialgia

Accade assai spesso che, dopo aver escluso una alla volta tutte le patologie elencate in tabella 1, non si riesca a trovare nella stragrande maggioranza dei pazienti affetti da astenia una causa che giustifichi la loro sensazione di “stanchezza”. Soprattutto in questi casi (ma anche in molti di quelli che soffrono di patologie elencate nella tabella 1) si può ricorrere alla medicina tradizionale cinese che definisce l’astenia con il termine *xu lao*, letteralmente “stanchezza e sovraffaticamento”.

La *xu lao* corrisponde ad una categoria di

“Generalmente quando si pensa alle “astenie” si immagina sempre una situazione di “deficit” anche perché il termine a-stenia contiene in sé l’idea della “privazione” della “forza”, eppure l’esperienza clinica suggerisce che assai spesso queste patologie sono invece correlate a quadri sindromici da “eccesso”

malattie che spesso è la risultante del superlavoro, dello stress psicofisico, ma anche di patologie croniche particolarmente debilitanti.

Generalmente quando si pensa alle “astenie” si immagina sempre una situazione di “deficit” anche perché il termine a-stenia contiene in sé l’idea della “privazione” della “forza”, eppure l’esperienza clinica suggerisce che assai spesso queste patologie sono invece correlate a quadri sindromici da “eccesso”. La modernità dell’approccio della MTC consiste nel fatto che la classificazione delle *xu lao* si fonda su una distinzione di base che enumera 5

***Direttore di Olos e Logos: Dialoghi di Medicina Integrata e mail lucio@luciosotte.it**



qi, stasi di sangue, umidità, *tan*, fattori patogeni latenti).

Molti dei quadri sindromici delle *xu lao* si suddividono ulteriormente in sottosindromi (ad esempio il deficit di *qi* presenta quattro sottosindromi a seconda che colpisca il Polmone, il Cuore, la Milza-Pancreas o il Rene, vedi Tab. 2).

Tabella 2

Classificazione delle “stanchezze” *xu lao* in MTC

Astenia da deficit

- deficit di *qi*: di Polmone, di Cuore, di Rene, di Milza-Pancreas
- deficit di *sangue*: di Cuore, di Fegato, di Milza – Pancreas
- deficit di *yin*: di Rene, di Fegato, di Cuore, di Polmone, di Milza-Pancreas - Stomaco
- deficit di *jing*
- deficit di *yang*: di Rene, di Milza-Pancreas, di Cuore

Astenia da eccesso

- stasi di *qi* di Fegato
- *tan*: *tan* umidità, *tan* calore, *tan* vento
- stasi di *sangue*
- *umidità*: di Milza-Pancreas, nei muscoli, umidità calore, umidità freddo.

Riassumendo quanto affermato fino ad ora, in medicina tradizionale cinese l'astenia è correlata a due principali cause: il deficit di una o più sostanze fondamentali o la sua/loro alterata distribuzione e circolazione. In quest'ultimo caso le sostanze non potendo circolare correttamente non raggiungono e nutrono adeguatamente i tessuti, gli organi, i visceri, generando una distrofia che si manifesta come astenia.

Quando debbo spiegare ai miei studenti questo meccanismo ricorro sempre ad un esempio che si rifà alla circolazione “autostradale”: esistono due condizioni di natura opposta che bloccano il traffico autostradale. La prima situazione è quella dell'assoluta assenza di veicoli (il deficit: non c'è traffico perché non ci sono veicoli) la seconda è, all'incontrario, quella di un numero eccessivo di veicoli che determina un ingorgo (l'eccesso: i veicoli in eccesso ostruiscono la circolazione). In tutti e due i casi, nonostante la causa sia di natura opposta il risultato è lo stesso: la circolazione è rallentata o bloccata. La medicina cinese insegna che lo stesso meccanismo si può attivare nel nostro organismo nel caso delle astenie.

Diagnosi

Esistono vari sintomi che si correlano alla presenza di astenia che ci possono suggerire la causa che la provoca e dunque aiutarci nella diagnosi: sono riassunti brevemente nella Tabella 3.

Secondo la medicina cinese un elemento che è costantemente determinante per discriminare le forme da deficit da quelle da eccesso è la risposta del sintomo fatica al riposo.

Nei casi in cui il riposo non solo non attenua la sensazione di stanchezza ma addirittura l'aggrava è in causa quasi sicuramente una sindrome da eccesso. Il meccanismo è molto semplice: il riposo rallenta la circolazione del *qi* e del sangue, dello *yin* e dello *yang* e questo fenomeno aggrava le

astenie da eccesso perché si crea un accumulo di una o più sostanze che ristagnano ulteriormente. Tali astenie invece migliorano paradossalmente con l'attività perché il dinamismo che viene impresso alle varie sostanze determina un'attivazione della loro circolazione e un'attenuazione della sintomatologia.

Tabella 3

Criteri diagnostici nelle astenie

L'astenia migliora

- con il riposo: deficit
- con il movimento: eccesso (stasi di *qi*, di sangue, *tan*, umidità)

L'astenia peggiora

- con il riposo o l'immobilità: eccesso
- dopo un lavoro prolungato davanti allo schermo del computer: deficit di *yin* o sangue di Fegato
- dopo pratiche sessuali: deficit di Rene
- dopo l'evacuazione: deficit di Milza-Pancreas
- di sera, dopo il lavoro: deficit
- al mattino, al risveglio: eccesso
- dopo l'esposizione al freddo: deficit di Rene o di *yang*
- dopo pranzo: deficit di Milza-Pancreas
- dopo stress emotivo: stasi di *qi* di Fegato, stasi di sangue

Sintomi di accompagnamento

- stipsi con scarsa peristalsi intestinale: stasi di *qi*
- stipsi con feci secche: deficit di *yin* o sangue
- sindromi da reflusso gastroesofageo: stasi di *qi* di Fegato, calore umidità, umidità di Milza-Pancreas
- dolori cronici: stasi di sangue
- dolori e pesantezza muscolari: umidità
- vertigini: deficit di sangue, *tan* umidità
- testa confusa, annebbiata: *tan* umidità, *tan* calore
- tremori, spasmi: deficit di sangue e *yin* in particolare di Fegato
- disturbi del sonno: deficit di *yin* e sangue, deficit di Polmone (con tosse ed asma), deficit di Rene (nicturia), deficit di sangue di Fegato (crampi notturni)
- tremori, spasmi: deficit di sangue e *yin*, in particolare di Fegato
- disturbi del sonno: deficit di *yin* e sangue, deficit di Polmone (con tosse ed asma), deficit di Rene (nicturia), deficit di sangue di Fegato (crampi notturni)
- l'astenia peggiora al mattino, migliora di giorno e peggiora di nuovo nel pomeriggio-sera: stasi di *qi* di Fegato, *tan* umidità

Diversamente da quanto accade per i quadri da eccesso, le sindromi da deficit migliorano con il riposo che permette un seppur modesto reintegro delle sostanze deficitarie che, rallentando la loro circolazione, vengono utilizzate meno e dunque aumentano le loro “riserve”.

La distinzione tra forme da deficit e da eccesso è particolarmente importante in caso di terapia farmacologica sia cinese che biomedica: nel caso di eccesso è assolutamente vietato “tonificare” perché sarebbe come immettere delle nuove vetture in un'autostrada che già presenta un grande ingorgo a causa del blocco del traffico. Questo fatto va sottolineato ai pazienti che assai

spesso in questi casi utilizzano, scorrettamente, l'autoprescrizione di sostanze toniche e "ricostituenti".

Dal punto di vista diagnostico occorre dare un'adeguata considerazione anche ai vari momenti della vita che il paziente attraversa ed a numerosi "fattori scatenanti". La gravidanza, il puerperio, l'allattamento, la perdita di sonno per accudire un neonato sono periodi in cui la donna va facilmente incontro a "deficit di sangue" o "deficit di Rene", le malattie croniche debilitanti di vari organi (tbc, polmonite, nefrite, epatite) possono intaccare rispettivamente le energie del Polmone, del Rene e del Fegato. Anche i traumi chirurgici e fisici o quelli psichici come un divorzio, una separazione, il pensionamento anticipato o la perdita del lavoro possono intervenire alterando la produzione e circolazione delle sostanze fondamentali. D'altra parte la medicina cinese insegna che i fattori psichici agiscono sulla circolazione del *qi*: le preoccupazioni lo annodano, la tristezza lo consuma, la collera lo solleva, la paura al contrario lo abbassa etc.

Eziopatogenesi

Nella classificazione che abbiamo presentato abbiamo elencato in maniera ben differenziata vari quadri clinici sia di deficit che di eccesso ma occorre tener ben presente che la clinica è assai più complessa dalla teoria. Non soltanto spesso deficit di diverse sostanze fondamentali si associano tra loro (ad esempio deficit di *qi* e sangue di Milza-Pancreas o di Cuore o deficit di sangue e yin di Fegato) ma accade piuttosto comunemente di riscontare un deficit complicato da un eccesso (ad esempio un deficit di *qi* di Milza-Pancreas con accumulo di *tan* umidità).

Deficit di *qi*

Il deficit di *qi* si manifesta prevalentemente in pazienti affetti da una debolezza di Polmone e di Milza-Pancreas. Ovviamente questa meiotropia costituzionale si può aggravare a seguito di patologie che coinvolgono i due organi o ad un consumo eccessivo di *qi* correlato a superlavoro, stress, malattie intercorrenti. Si crea in questa maniera un circolo vizioso che si autoalimenta.

Deficit di sangue

Le mestruazioni, la gravidanza, il puerperio, l'allattamento, gravi emorragie acute o perdite di sangue occulte ma protratte nel tempo possono determinare un deficit di sangue che ovviamente è più frequente nella donna che non nell'uomo. Anche l'alimentazione può giocare un importante ruolo in questa patologia se è carente globalmente ma soprattutto in relazione ad un suo ridotto apporto proteico e marziale.

Deficit di yin

Il deficit di yin può essere la conseguenza di superlavoro, patologie febbrili protratte nel tempo, disidratazione, insufficiente riposo notturno, vecchiaia. Anche l'uso di farmaci o stupefacenti può determinare un eccessivo consumo di yin come accade con le anfetamine, gli steroidi, ma anche la cocaina e la cannabis. Molti tonici dello yang o del *qi* che sono eccessivamente riscaldanti

possono ledere lo yin se il loro uso è troppo a lungo protratto nel tempo.

Deficit di yang

Lo yang tende a ridursi gradualmente con l'avanzare dell'età, ma questo fenomeno può essere accelerato da un'alimentazione eccessivamente fredda o scarsa, dal superlavoro, dall'iperattività sessuale e dall'esposizione prolungata al freddo.

Fattori patogeni latenti

Capita piuttosto frequentemente che i pazienti non si tutelino con un'adeguato periodo di riposo durante la fase di convalescenza dopo episodi infettivi o febbrili acuti. In questi casi lo yin o il *qi* che sono stati lesi durante il periodo febbrile non hanno il tempo di ricostituirsi adeguatamente e perciò il paziente è esposto alla possibilità di infezioni ricorrenti a causa del suo stato di immunodeficienza. La tosse persistente associata ad astenia come conseguenza della pertosse è un esempio di deficit di *qi* di Polmone così come la sensazione di fatica associata a tosse secca e febbricola serotina a seguito di una forma influenzale iperpiretica con flogosi respiratoria può essere un esempio di deficit di *yin* di Polmone.

Fattori psichici

Assai spesso capita che la normale fisiologia dell'asse Legno-Terra, cioè Fegato-Milza-Pancreas venga alterata da stress emotivi.

Il Fegato è caratterizzato psichicamente dallo yang nascente, che in ambito psichico corrisponde all'uscita da sé, all'estroversione, alla dinamizzazione psichica, all'immaginazione, all'intuizione, alla pianificazione-progettazione, alla fantasia. Queste funzioni psichiche possono essere ostacolate da stress emotivi, soprattutto se ripetuti che, bloccando il movimento di espansione ed esteriorizzazione psichica, determinano frustrazione, depressione associate a esasperata stanchezza se ostacolano il normale fluire mentale governato dal Fegato. In altri casi lo stress mentale ripetuto determina una stasi di *qi* che si manifesta con risentimento, irritabilità, che si può trasformare in collera, irascibilità, attacchi di rabbia se viene esasperato il fisiologico meccanismo di risalita dello yang che si trasforma in liberazione ed agitazione in alto.

Milza-Pancreas svolge il compito mentale di governare l'elaborazione del pensiero. Le preoccupazioni, la tristezza possono alterare la normale riflessione mentale creando uno stato ossessivo che si caratterizza con la comparsa di idee ricorrenti che saturano il pensiero che non riesce a liberarsi dal loro giogo. Questo fenomeno mentale si associa a sensazione di fatica fisica e pesantezza muscolare.

In altri casi un improvviso e grave stress emotivo può determinare una importante alterazione dell'asse Acqua-Fuoco e dunque Rene-Cuore che si manifesta con grave compromissione della vitalità del paziente.

Alimentazione

L'alimentazione deve essere sempre equilibrata e sufficiente per nutrire *qi* e sangue, yin e yang e dunque può essere causa di malattia se scarsa.

In genere nei nostri paesi sviluppati è raro vedere pazienti affetti da denutrizione causata da insufficiente apporto alimentare correlato a condizioni sociali di povertà. È assai più frequente osservare casi di denutrizione in pazienti affetti da sindromi anoressiche o iporessiche che si alternano spesso a episodi bulimici. Anche l'utilizzo di cibi ipercalorici ma di scarsa qualità nutritiva, come quelli dei "fast food", può generare una malnutrizione "relativa" ed ostacolare il lavoro di digestione, assimilazione e distribuzione dei nutrienti della Milza-Pancreas.

L'alimentazione eccessiva soprattutto di alimenti dolci e grassi così come l'abuso di alcol possono apportare un eccesso di calore ed umidità che può aggravare quadri sindromici latenti determinando un loro scatenamento.

Esistono anche casi di intolleranza alimentare sempre più diffusi come anche quelli di intolleranza al lattosio o di malattia celiaca che debbono essere considerati una potenziale causa di astenia e vanno dunque indagati nei pazienti astenici che presentano disturbi digestivi.

Farmaci

L'uso e soprattutto l'abuso di farmaci o sostanze stupefacenti può determinare un consumo di sostanze fondamentali che a sua volta si manifesta come astenia. Vedi Tabella 4.

Tabella 4

Farmaci e sostanze stupefacenti che causano astenia

Anfetamine
Antibiotici
Anticonvulsivanti
Antipertensivi
Betabloccanti
Steroidi
Ormoni
Contraccettivi
Alcol e nicotina
Cannabis e cocaina
Digossina
Ipnotici e sedativi

Superlavoro

I ritmi di lavoro talora sono esasperati e possono causare un eccessivo consumo di *qi* e di yang di Milza-Pancreas, Rene e Polmone.

Sonno

Il sonno è fondamentale per il recupero delle sostanze vitali ed un numero troppo scarso di ore di riposo può determinare un'insufficiente ricostituzione delle loro riserve in particolare di yin e sangue. Occorre tuttavia ricordare che anche un numero eccessivo di ore di sonno può essere negativo perché predispone alla stasi di *qi*, di umidità di *tan*.

Fattori costituzionali

Esistono dei fattori costituzionali spesso ereditari che predispongono il paziente alla debolezza di una o più sostanze vitali o di uno o più organi. I pazienti affetti da questi deficit tendono ad ammalare delle patologie che coinvolgono le sostanze o gli organi costituzionalmente deboli e

questo circolo vizioso aggrava gradualmente la predisposizione patologica.

Terapia

La medicina cinese si avvale di numerose tecniche terapeutiche che si possono utilizzare singolarmente o in sinergia per il trattamento delle astenie.

La farmacologia si avvale di un'intera categoria di sostanze ad azione tonica che agiscono sullo yin o lo yang, sul *qi* o sul sangue. Citiamo a questo proposito il *Panax ginseng* che è il re dei tonici del *qi* e l'*Angelica sinensis* che è la regina dei tonici del sangue.

L'agopuntura può essere utilizzata per tonificare ma è utile soprattutto quando occorre mobilitare e drenare in caso di sindromi da eccesso. A titolo esemplificativo citiamo il punto GV-4 *Ming Men* che è fondamentale nella tonificazione dello yang.

La dietetica è particolarmente utile nei casi di deficit e può nutrire yin e sangue e tonificare *qi* e yang. Anche le sindromi da eccesso si possono trattare con l'alimentazione utilizzando cibi drenanti come i legumi in caso di umidità o cibi piccanti nelle stasi di *qi* per mobilitarlo.

Il massaggio cinese *tuina* e le ginnastiche mediche come il *qigong* sono fondamentali soprattutto a scopo preventivo, ma utili anche in caso di terapia. Cito a titolo esemplificativo gli esercizi dei 6 ideogrammi e 6 suoni che sono una serie di *qigong* utilizzata da secoli per la tonificazione dei 5 organi.

Bibliografia

- Sotte L., Muccioli M., *Diagnosi e Terapia in Agopuntura e Medicina Cinese*, Tecniche Nuove, Milano, 1992,
- Sotte L., Muccioli M., Pippa L., Piastrelloni M., Quaia P., Naticchi E., Vannacci A., *Farmacologia Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana 2009
- Di Concetto G., Sotte L., Pippa L., ed altri, *Agopuntura Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, 2007
- Sotte L., Minelli E., Giovanardi C., ed Altri, *Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2006