

Mal di schiena cronico negli anziani: gli effetti positivi dell'agopuntura

Secondo una ricerca condotta su un gruppo di over 65, i pazienti trattati con l'antica pratica cinese ottengono maggiori benefici, tra cui il miglioramento della funzionalità fisica e la diminuzione di dolori articolari e cervicali, rispetto chi riceve solo le cure mediche tradizionali (Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 settembre 2025)



Secondo il recente studio clinico *BackInAction*, pubblicato su [Jama Open](#), gli anziani statunitensi con [lombalgia](#) cronica trattati con agopuntura ottengono un **miglioramento maggiore della funzionalità fisica e una riduzione del dolore** rispetto a coloro che ricevono solo le cure mediche tradizionali, farmaci di prescrizione o fisioterapia. La lombalgia cronica è la principale causa di disabilità in tutto il mondo e negli Usa colpisce oltre un terzo degli anziani.

L'analisi

In Italia il mal di schiena disabilitante è molto comune, con una prevalenza che può raggiungere il 35% negli ultra sessantacinquenne e il 50% negli ultra ottantacinquenni. Questa condizione, definita lombalgia cronica se dura oltre 12 settimane, è una delle **principali cause di disabilità**, influenzando in modo negativo l'autonomia e il benessere dell'anziano, causando **disturbi del sonno, stress psicologico** e persino **declino cognitivo**. Sia in Europa sia Oltreoceano, le opzioni terapeutiche spaziano dai **farmaci antidolorifici** alla **fisioterapia** alle **terapie complementari**, inclusa l'agopuntura.

«Per la gestione del dolore servono con urgenza approcci sicuri, efficaci e non tali da determinare assuefazione» - afferma Lynn DeBar, ricercatrice del *Kaiser Permanente* e autrice principale dello studio - «I nostri risultati clinici suggeriscono che [l'agopuntura](#) funziona bene quanto molte

altre terapie per la lombalgia cronica. Abbiamo scoperto che l'entità di questo effetto, seppur modesto, è positiva e duratura».

Lo studio **BackInAction** ha arruolato 800 partecipanti, con risultati basati su valutazioni auto-riferite della disabilità correlata al dolore a seguito di un trattamento che includeva o meno l'agopuntura. I ricercatori hanno valutato se l'agopuntura manuale, che è coperta da *Medicare* (il programma di assicurazione sanitaria federale, *ndr*), potesse migliorare la funzionalità e ridurre il dolore negli anziani affetti da lombalgia cronica o persistente.

I benefici

L'agopuntura ha origine in Cina, con radici che risalgono all'era antica (circa 3mila anni a.C.). La pratica, basata sui principi della **medicina tradizionale cinese** e sul concetto di **energia vitale (Qi)**, si è sviluppata nel corso di millenni, con testi fondamentali come il *Neijing Suwen* che risalgono al II secolo a.C.

L'obiettivo è riequilibrare i flussi energetici del corpo attraverso l'inserzione di aghi in specifici punti per alleviare il dolore e i disturbi. Il trattamento ha guadagnato popolarità negli Usa a partire dagli Anni Settanta.

La tecnica classica di agopuntura manuale prevede l'inserimento di aghi sottili nella pelle in punti che seguono una griglia anatomica prescritta.

La pratica offre diversi benefici, **tra cui la riduzione del disagio causato da mal di schiena, dolori articolari o cervicali**. Sebbene l'agopuntura si sia dimostrata sicura ed efficace per il mal di schiena cronico negli adulti in generale, pochi studi si sono concentrati su adulti di età pari o superiore a 65 anni.

I partecipanti allo studio **BackInAction** includevano uomini e donne di età pari o superiore a 65 anni con una storia clinica di lombalgia da almeno tre mesi. Tutti i partecipanti avevano copertura sanitaria e non erano soggetti a restrizioni nel ricevere le consuete cure mediche per il mal di schiena.

Un terzo di loro ha ricevuto fino a 15 trattamenti di agopuntura nell'arco di tre mesi (trattamento standard), mentre un altro terzo ha ricevuto ulteriori sei trattamenti di agopuntura (sedute di mantenimento) nei tre mesi successivi; un altro terzo (gruppo di controllo) non ha ricevuto agopuntura ma solo l'assistenza medica standard.

Le fasi dello studio

In tre fasi dello studio - a tre, sei e dodici mesi dall'arruolamento - i partecipanti **hanno fornito un'autovalutazione del loro [dolore](#) e delle loro limitazioni fisiche**. Il loro consenso a una qualsiasi delle 24 affermazioni che descrivono le attività quotidiane ostacolate dal mal di schiena ha contribuito al punteggio di disabilità del partecipante. I ricercatori hanno utilizzato strumenti aggiuntivi per approfondire i livelli di dolore, il grado di funzionalità fisica, [la depressione](#) e l'ansia.

Nella valutazione a sei e dodici mesi, entrambi i gruppi sottoposti ad agopuntura hanno registrato una maggiore riduzione della disabilità legata al dolore rispetto a quelli sottoposti alla sola assistenza medica standard. I gruppi trattati con agopuntura hanno inoltre **mostrato una riduzione dell'intensità del dolore e una migliore funzionalità fisica dopo sei mesi rispetto ai partecipanti che non hanno ricevuto agopuntura.**

I ricercatori hanno inoltre riferito che il trattamento con agopuntura è stato associato a una minore incidenza di [sintomi d'ansia](#) rispetto alla sola assistenza medica standard nelle valutazioni a sei e dodici mesi.

Opzione meno invasiva

«Ciò che distingue lo studio ***BackInAction*** è il fatto che si è concentrato in modo specifico su adulti di età pari o superiore a 65 anni ed è stato progettato in modo pragmatico» - afferma **DeBar** -

«Abbiamo lavorato con il massimo impegno per coinvolgere gli adulti in diverse regioni del Paese, in modo che i dati demografici dei partecipanti fossero coerenti con quelli del censimento Usa degli anziani, e abbiamo collaborato con agopuntori autorizzati nella comunità, che hanno maggiori probabilità di fornire questi servizi». Gli autori dello studio suggeriscono che l'accesso all'agopuntura è importante per gli anziani con mal di schiena cronico e che se gli agopunturisti avessero la possibilità di fatturare direttamente a *Medicare* (al Servizio sanitario nazionale, in Italia), ciò potrebbe migliorare in modo notevole l'accesso a tali servizi.

«Nel corso dello studio clinico abbiamo riscontrato pochissimi effetti avversi» afferma **Andrea J. Cook**, biostatistica presso il ***Kaiser Permanente*** e coresponsabile dello studio. «Gli anziani spesso soffrono di altri disturbi sanitari oltre al mal di schiena. L'agopuntura offre un'opzione meno invasiva con un profilo di sicurezza migliore rispetto a molti dei trattamenti standard per il mal di schiena in questa categoria di popolazione».