

Bambini ipercinetici: l'esperienza dell'ambulatorio *Xiaoxiao*



Nel sistema energetico cinese, il sintomo finale, risvegli notturni, agitazione, difficoltà di attenzione, ecc, è manifestazione di un'alterazione del *qi* e può venir decifrato solo in riferimento al quadro sindromico più generale e all'interno del processo patogenetico che lo ha prodotto. Porre diagnosi significa individuare i modi in cui il sistema del *qi* si è alterato.

Siamo ormai al sesto anno di lavoro di *Xiaoxiao*, ambulatorio per bambini: usando le metodiche mediche tradizionali della medicina cinese (tuina pediatrica e agopuntura), ogni lunedì pomeriggio cerchiamo di alleggerire e possibilmente risolvere i vari disturbi che genitori e bimbi ci raccontano. Con il sostegno della FISTQ (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong), nei primi tre anni abbiamo portato avanti

il progetto-pilota gratuito per la prevenzione e cura delle malattie respiratorie, a cui abbiamo poi affiancato un altro progetto-pilota, per bambini con ipercinesia o con disturbi del sonno - il "progetto-quiete", come lo chiamiamo affettuosamente. I bambini arrivano all'ambulatorio *Xiaoxiao* per disturbi e malattie molto varie. Le più comuni sono appunto la suscettibilità alle malattie delle alte vie respiratorie e

Xiaoxiao, ambulatorio di Medicina Cinese rivolto ai bambini, è nato a Milano nel 2005. Fa seguito al lavoro del primo ambulatorio riservato ai bambini, all'interno dell'Associazione "MediCina", attivo dal 2002 al 2004. Attualmente è coordinato da Rossella Cignetti, con la collaborazione di L. Chiesa, D. Cipriani, M. Curioni, C. Foresti, L. Frailich, T. Fusco, G. Marchetti, F. Mariani, S. Mazzoli, E. Panzeri, S. Parma, A. Petrarolo, R. Scaccabarozzi, and M. Valsecchi. e il sostegno di "GMT2000". Per un approfondimento di riferimenti teorico-clinici, struttura dei progetti-pilota, lavoro di formazione, si vedano anche altri articoli comparsi su "Medicina Naturale" n.5, 2000; n.5, 2003; n.4, 2006; n.1, 2008; Journal of Chinese Medicine, n.85.

l'agitazione del sonno o del comportamento, ma anche dermatite atopica, coliche gassose, inappetenza, reflusso gastroesofageo, enuresi notturna, stipsi, cefalea. Inoltre abbiamo trattato anche diversi bimbi con criptorchidismo, artrite idiopatica giovanile, ritardo della crescita per motivi diversi, o anche con malattie più rare quali la sindrome di Tourette. In ambulatorio usiamo essenzialmente tuina pediatrico e agopuntura, coadiuvate dai metodi collaterali tradizionali, quali moxibustione, coppettazione, ecc. Il peso che hanno le diverse metodiche dipende dall'età e dalle caratteristiche del bimbo, dal tipo di processo patologico in atto, nonché dall'atteggiamento dei genitori. Un elemento che caratterizza il lavoro di *Xiaoxiao* è il rilievo che viene attribuito alla collaborazione attiva dei genitori: gli adulti di riferimento imparano infatti una sequenza individualizzata di tuina pediatrico, che poi ripetono a casa con regolarità. Il contributo dei genitori non solo rende più efficace il trattamento in ambulatorio e diminuisce il numero di sedute necessarie, ma li fa sentire anche meno sprovveduti e inermi di fronte alla malattia e spesso aiuta la relazione con il figlio/a.

I bambini e il *qi*

“Gli esseri umani sono *qi*: emozioni e intelligenza, sangue e liquidi, muscoli e ossa, *shen* e *jing* sono *qi* in forme più o meno “addensate”. La caratteristica principale del *qi* è che si muove in continuazione: circola senza sosta e muta nel tempo. Siamo in continuo movimento e trasformazione; nel corso della vita la qualità del nostro *qi* cambia; quando veniamo al mondo siamo estremamente fragili: il *qi* che costituisce la nostra individualità qui e ora ha appena iniziato la sua esistenza, non si è ancora consolidato. I bambini sono delicati. La medicina cinese dedica un'attenzione specifica alla pediatria e individua elementi diagnostici e terapeutici propri del bambino. I testi classici descrivono in modo conciso e attento questa immaturità delle diverse espressioni del *qi*. Immaturità

significa che le diverse funzioni devono svilupparsi: organi e visceri devono ancora consolidarsi. I testi cinesi esprimono questa caratteristica dicendo: “gli *zangfu* [sono] soffici e teneri” (*zang fu jiao ruo* 脏腑娇弱). Anche i *jingluo* (cioè la rete di canali lungo i quali il *qi* scorre in modo privilegiato) sono in via di formazione: lo scorrere del *qi* deve ancora stabilizzarsi. Tradizionalmente si dice che nei bimbi “il *qi* facilmente esce di strada” (*qi yi chu dao* 气易出道).

Le prime fasi della vita sono quelle in cui la crescita è più rapida, per cui è necessario molto *qi* per le funzioni di trasformazioni e trasporto: spesso il *qi* della Terra non è ancora adeguato a sostenere un tale carico. Per questo motivo viene detto che “la Milza dei bambini non è sufficiente” (*xiao er pi bu zu* 小儿脾不足). Questi elementi sono fattori di debolezza del sistema: nel bambino il *qi* corretto *zhengqi* è ancora fragile all'interno, quindi è assai vulnerabile all'attacco dei *qi* patogeni *xieqi* e la malattia si può aggravare rapidamente. Nei testi cinesi ciò viene espresso con la frase: “la malattia si sviluppa facilmente, entra e cambia rapidamente” (*fa bing rong yi, chuan bian xun su* 发病容易, 传变迅速). Il tempo dell'infanzia corrisponde alla primavera, all'alba, al legno, allo yang che cresce nello yin: è la fase della vita in cui lo yang è alla sua massima potenzialità. Si dice allora che, in rapporto allo yang, “lo yin dei bambini non è sufficiente” (*xiao er yin bu zu* 小儿阴不足). Il *qi* che corrisponde all'elemento/movimento Legno-Vento è molto potente: facilmente diventa eccessivo. Cioè produce disturbo, patologie da pieno di *qi* di Fegato, “il Fegato spesso ha un eccesso” (*gan chang you yu* 肝常有余). Però è altrettanto vero che *qi* e *zangfu* sono ancora ‘puliti’ rispetto al sovrapporsi di disordine e malattie che nel corso della vita alterano il sistema: il recupero dello stato di salute è quindi molto più semplice e la guarigione più rapida. Si dice infatti che “lo spirito degli *zangfu* è puro, facilmente e rapidamente si recupera la salute” (*zang fu qing ling, yi qu kang fu* 脏腑清灵, 易趋康复).” (Da: Elisa Rossi, “Pediatria in Medicina Cinese”, CEA, 2010)

Le sindromi ipercinetiche

I piccoli hanno in genere una natura vivace. In molti bambini l'esuberanza diventa impetuosità: si spostano correndo, parlano urlando, non giocano mai seduti tranquilli, vogliono sempre imporre la loro volontà ed esplodono in ire furiose se il mondo gli si oppone. Questa veemenza diventa un problema quando interferisce troppo con la loro crescita e con la possibilità di integrare e di sviluppare le diverse parti di sé. Diventa cioè una condizione su cui intervenire se l'ipercinesia e i suoi correlati disturbano eccessivamente il rapporto con gli altri bambini e la relazione con gli adulti, quando diventano un ostacolo alla capacità di apprendere e all'abilità di sviluppare le funzioni progettuali, cognitive, linguistiche o motorie. I bambini che nel tempo sono stati definiti come “difficili”, “caratteriali”, “ipercinetici” o “iperattivi” non solo non riescono a stare fermi, ma agiscono senza pensare a quello che stanno facendo, in modo impulsivo, e spesso hanno incidenti. Inoltre non sembrano tener conto degli altri, si intromettono nei loro discorsi o interrompono i loro giochi, non riescono a mantenere l'attenzione su nessuna attività, a seguire le istruzioni e a rispettare le regole sociali di base. Questi comportamenti rendono molto difficile la loro vita con gli altri bambini, con genitori e fratelli, con gli insegnanti.

Le carenze si esprimono sul piano comportamentale, ma sono fortemente coinvolte le funzioni cognitive, con difficoltà a livello di pianificazione, flessibilità cognitiva e auto-monitoraggio. Ne deriva un circolo vizioso di frustrazione, isolamento dai compagni, problemi nella vita scolastica. È infatti frequente l'associazione con ansia, depressione, difficoltà di linguaggio e di apprendimento, sviluppo di tic nervosi, disturbi del comportamento in adolescenza.

Patogenesi secondo la Medicina Cinese

Nel sistema energetico cinese, il sintomo finale – risvegli notturni, agitazione, difficoltà di attenzione, ecc. - è manifesta-

zione di un'alterazione del *qi* e può venir decifrato solo in riferimento al quadro sindromico più generale e all'interno del processo patogenetico che lo ha prodotto. Porre diagnosi significa capire la malattia, cioè individuare i modi in cui il sistema del *qi* si è alterato. È il punto di partenza per poter tracciare i principi terapeutici e il relativo trattamento. In pediatria la diagnosi è in genere più facile che nella clinica dell'adulto, perché il tempo - con il suo succedersi di alterazioni del *qi* e la conseguente sovrapposizione di quadri patologici - non ha ancora prodotto troppa confusione. I bambini che hanno difficoltà nel dormire o nello stare quieti (disturbi del sonno, sindromi ipercinetiche, DDAI/ADHD) hanno uno sbilanciamento tra le qualità yin e le qualità yang del loro *qi*. Le qualità yin di quiete, concentrazione, movimento verso l'interno, ricettività, morbidezza sono disturbate da un eccesso di yang, nelle sue espres-

sioni di movimento, espansione, calore. Ad esempio, la tipica impulsività di questi bimbi è un movimento molto yang, una risposta immediata che non lascia spazio a un intervallo yin di quiete e riflessione prima di rispondere a ciò che arriva - una situazione esterna, un sentimento interno. Secondo la Medicina Cinese movimento, yang, calore, fuoco in eccesso disturbano il Cuore, scompigliano e confondono lo *shen*, che è la manifestazione più sottile del *qi*. Se il *qi* si muove troppo, anche le emozioni - in quanto movimenti del *qi* - diventano disordinate. L'instabilità dello *shen* può anche derivare da una debolezza della radice, cioè del *qi* o dell'essenza-*jing*. Lo *shen* è nutrito dal *qi*, ha radice nel *jing*: se il *qi* è insufficiente e il *jing* non è stabile, lo *shen* non trova dimora e vaga irrequieto. Il calore e l'insufficienza di *qi* di Milza facilitano l'addensamento di flegma, che può ostruire gli orifizi del Cuore e offuscare mente ed emozioni.



Quadri patologici principali

Irrequietezza, instabilità e offuscamento dello *shen* si collegano a processi patogenetici differenti, tra cui i principali nei bambini sono:

Calore interno che agita lo shen

Il bambino, che per sua natura è yang, tende a sviluppare facilmente calore. Il calore può essere presente alla nascita a causa dei veleni fetali (*taidu*) oppure può derivare dall'invasione dei patogeni esterni, che penetrano all'interno e persistono in profondità (fattori patogeni persistenti, calore nascosto-*fu*). La causa più frequente è probabilmente l'accumulo-*ji* di cibo che genera calore. Se il calore è eccessivo il bambino non riesce a stare fermo né con il corpo né con la mente. Il calore muove la quiete dello yin e non permette il riposo, con risvegli e sonno disturbato; agita il *qi* e produce irrequietezza fisica e mentale, con ipercinesia e comportamenti irruenti e impulsivi; disturba lo *shen* e causa agitazione delle emozioni e del pensiero, con difficoltà di attenzione e concentrazione. Inoltre nei bambini le principali manifestazioni a livello somatico sono: si scopre durante il sonno, ha stipsi o feci secche o difficoltà nell'evacuazione, arrossamenti o macchie eritematose, urine cariche, sete, desidera cibi o bevande fredde, la lingua è rossa o con la punta rossa o aguzza. Se calore e fuoco persistono nel tempo consumano il *qi* e tutte le funzioni ne risentono. Inoltre il fuoco si trasforma facilmente in vento interno, manifestandosi per esempio con tic nervosi.

Addensamento di flegma che offusca lo shen

Il flegma è torbido, appiccicoso, pesante, caratterizzato da una grande inerzia, difficile da risolvere, 'si localizza nei cento luoghi ed è causa delle cento malattie'. Può 'avere forma, sostanza' (*youxing*) e produrre catarro o masse, oppure essere 'senza forma, insostanziale' (*wuxing*) e offuscare gli orifizi del Cuore e la chiarezza dello

shen. Nei bambini il flegma si produce molto facilmente sia per l'imaturità delle funzioni di trasformazione e di diffusione del *qi* di Milza e di Polmone, che per la tendenza all'accumulo-*ji* di cibo, che ostruisce la circolazione del *qi*. L'offuscamento degli orifizi del Cuore può dare origine a oscillazioni emotive estreme, comportamento violento, cali improvvisi di energia, disturbi del linguaggio, offuscamento della coscienza, sguardo opaco o come "disconnesso", scarso coordinamento motorio, difficoltà di orientamento, rallentamento o impulsività nelle risposte. Inoltre nei bambini le principali manifestazioni a livello somatico sono: catarro, linfonodi palpabili, pelle granulosa, indurito linguale grasso (giallo in caso di flegma-calore, bianco in caso di flegma-freddo).

Accumulo-ji di cibo che genera la trasformazione in calore e facilita l'addensamento di flegma

L'accumulo-*ji* deriva da un 'eccesso di cibo' che si protrae nel tempo: non si tratta della classica 'indigestione' acuta, ma del fatto che l'accumulo di cibo supera la capacità del *qi* del *jiao* medio di trasformare e trasportare. Questa condizione si produce spesso nei bambini-*shi* che sono entusiasti della vita, che questo mondo lo vorrebbero tutto, e che quindi sono voraci anche di cibo. L'accumulo-*ji* ostacola la circolazione del *qi* di Fegato, e quindi sale la collera, con furie improvvise, iritabilità, cocciutaggine rabbiosa (con una dinamica inversa rispetto a quella dell'adulto, in cui rabbia e frustrazione colpiscono il Fegato, costringono-*yu* il *qi* e quindi ne derivano i quadri di ristagno di *qi* di Fegato). Il *qi* del bimbo è "ingorgato": il piccolo si sveglia di notte, di giorno non è in pace, si oppone a tutto con testardaggine, è caparbio e si infuria facilmente. Inoltre nei bambini le principali manifestazioni a livello somatico sono: guance arrossate o macchie rosse sul viso, sfumatura verdognola intorno alle labbra, appetito vorace o alimentazione disordinata,

l'addome gonfio e teso, con dolori (coliche gassose nel lattante), eruttazioni, rigurgiti o vomito, muco nasale o catarro giallo-verdastri, evacuazione difficoltosa o alvo irregolare, con feci verdastre e maleodoranti, alito, sudore, feci, vomito con odore acido, crosta latte, eczema o altre patologie dermatologiche, indurito giallo più o meno spesso.

Il deficit di *qi* o di *jing* non nutre lo *shen*, che diventa instabile

Se *qi* e sangue sono carenti lo *shen* non ha dimora, se il *jing* è debole lo *shen* non ha radice. I bimbi con una debo-

lezza del *qi* sono fragili anche emotivamente, hanno bisogno di molta attenzione, sono poco autonomi, tendono a piagnucolare, hanno paure, ansie, timori, si svegliano di notte spaventati, danno una sensazione di vaghezza o lontananza. Se c'è un deficit di *qi* di Milza e Stomaco, cioè del *jiao* medio, del Cielo Posteriore, nei bambini le principali manifestazioni a livello somatico sono: scarso appetito, gracilità, pallore, stanchezza, suscettibilità alle malattie, diarrea o feci molli, lingua pallida. Se c'è un'insufficienza di *qi* di Rene o di *jing*: gracilità, stanchezza e pallore

più accentuati, sfumatura nerastra sotto gli occhi, enuresi notturna, ritardo nella crescita, patologie congenite o ereditarie, lingua pallida (rossa in caso di vuoto specifico di yin di Rene).

Principi terapeutici e ipotesi di trattamento

Il ragionamento terapeutico parte dalla considerazione che il *qi* del bambino non si è ancora consolidato, è fragile e anche la sua forma *shenqi* è molto vulnerabile: così come rinforziamo il *qi* perché possa proteggere rispetto ai movimenti eccessivi dei *qi* esterni (freddo, umidità, calore, ecc.), altrettanto facciamo rispetto ai movimenti interni (rabbia, paura, tristezza, ecc.). Il principio terapeutico fondamentale consiste nel "calmare *shen*, stabilizzare *zhi*" (*anshen dingzhi* 安神定志). Ciò significa individuare i motivi per cui lo *shen* è agitato, offuscato, instabile e quindi intervenire per purificare il calore, eliminare l'accumulo di cibo, risolvere il flegma, rinforzare il *jiao* medio oppure tonificare il Rene. È anche fondamentale eliminare correttamente i patogeni penetrati all'interno perché il loro persistere facilita il generarsi di calore e di flegma. Si utilizza soprattutto il tuina pediatrico, di cui si individua anche una sequenza principale che si insegna a genitori o adulti di riferimento. In linea di massima l'uso dell'agopuntura aumenta con il crescere dell'età o la complessità del caso. Nei casi di insufficienza è molto utile la moxibustione per tonificare Milza, Rene e *jing*. Al bimbo e ai genitori si può inoltre suggerire di applicare un semino di vaccaria sul punto *yintang* (EX-HN-3) durante la notte oppure durante le ore dopo il ritorno da scuola. È inoltre spesso essenziale che i genitori mettano in pratica alcune modifiche, anche piccole, nelle abitudini quotidiane, soprattutto riguardo ai ritmi di riposo e attività e alle modalità di alimentazione (per esempio riduzione dei cibi con sapori "tossici" quali aromatizzanti, conservanti, zucchero).



© RIPRODUZIONE RISERVATA