

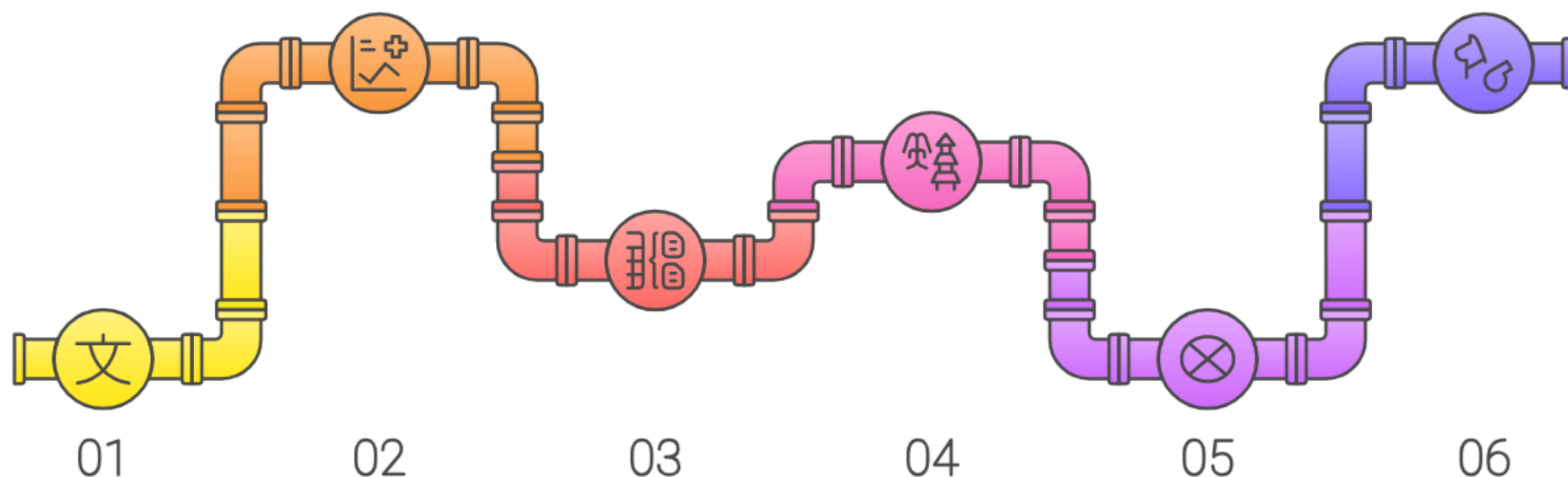
# DISTURBI DEL SONNO E AGOPUNTURA



Dott.ssa Sara Grangetto

# AGOPUNTURA

## Evoluzione della Medicina Tradizionale Cinese



01

### Origini nel II secolo a.C.

Sviluppo delle radici della MTC

02

### Sviluppo durante il Periodo degli Stati Combattenti

Emergere di scuole di pensiero

03

### Diffusione sotto la Dinastia Tang

Espansione culturale e commerciale

04

### Massima espansione con la Dinastia Song

Consolidamento come sistema medico

05

### Declino dopo il 1949

Marginalizzazione e riforma

06

### Integrazione con il Medio Oriente nel 1954

Collaborazioni interculturali

## ***DEFINIZIONE***

**Consiste nella stimolazione  
degli agopunti attraverso  
l'infissione e la manipolazione di  
sottili aghi sterili e monouso**

**Si avvale di alcune tecniche accessorie:**

---

---

## ***MOXIBUSTIONE***

**Consiste nel riscaldamento di aree cutanee che spesso coincidono con i punti di agopuntura mediante la combustione di un'erba, l'Artemisia, in forma di bacchetti o coni.**

---

---

# MOXIBUSTIONE



# ***COPPETTAZIONE***

**Consiste nella  
stimolazione di aree cutanee  
mediante l'uso di coppette  
(vetro, plastica, silicone, bambù)  
applicate alla pelle sfruttando il  
meccanismo di suzione  
o aspirazione**

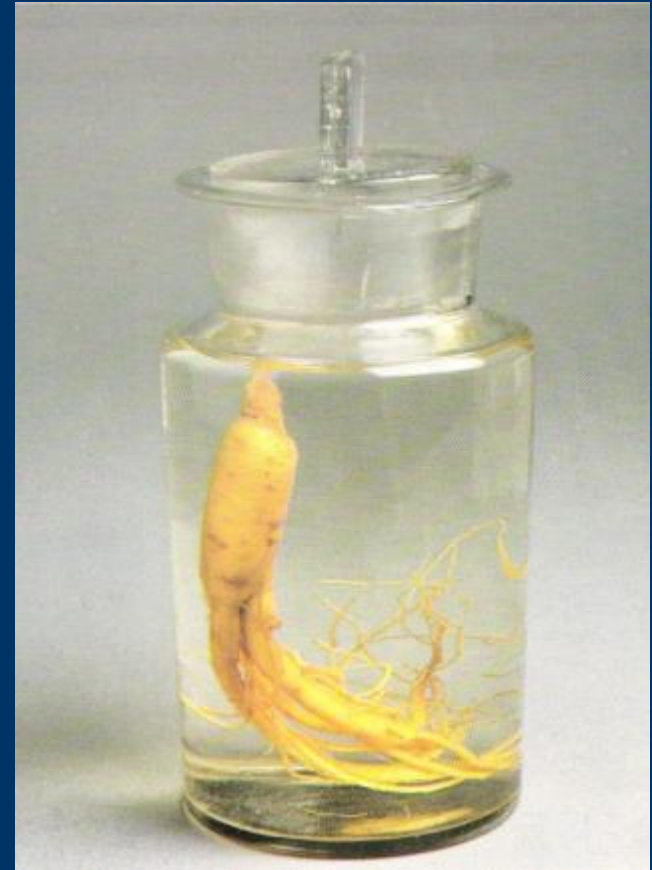


AGOPUNTURA E COPPETTAZIONE



# ***FARMACOTERAPIA***

**Prevede l'utilizzo di  
sostanze di origine  
prevalentemente  
vegetale, ma anche  
animale e minerale**



## *DIETETICA*

Riguarda l'uso dei sapori degli alimenti  
(acido, amaro, dolce, piccante e salato)  
e della natura dell'alimento  
(fredda, fresca, neutra, tiepida e calda)

---

---

# DIETETICA

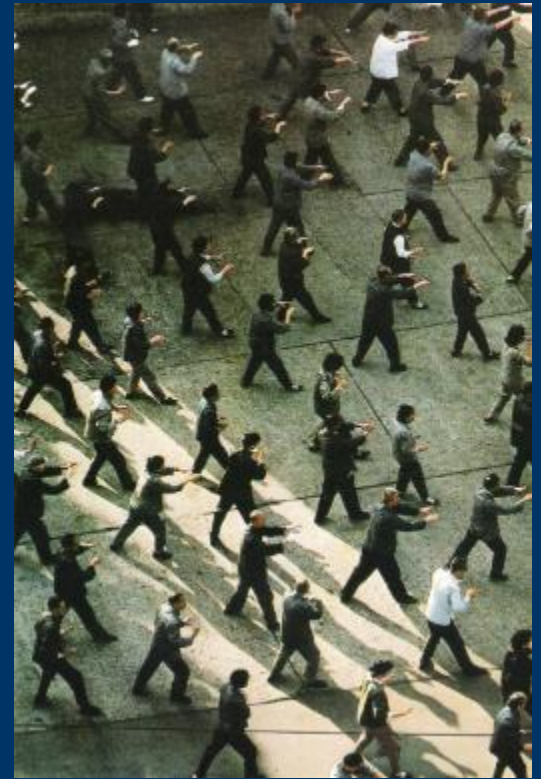
ALIMENTO	SAPORE	NATURA	ORGANO BERSAGLIO
<b>Aglio</b>	piccante dolce	tiepida	Milza, Stomaco, Polmone
<b>Agnello, montone</b>	amaro dolce	calda	Cuore, Stomaco, Rene
<b>Albicocca</b>	dolce acido	neutra	Stomaco, Polmone
<b>Alcool</b>	amaro dolce	tiepida	Fegato, Cuore, Stomaco
<b>Ananas</b>	acido dolce	neutra	Polmone, Intestino
<b>Anatra</b>	dolce salato	fresca	Polmone, Rene
<b>Arancia</b>	acido dolce	neutra	Polmone, Milza
<b>Banana</b>	dolce	fresca	Milza, Polmone, Intestino
<b>Basilico</b>	piccante	tiepida	Stomaco, Milza, Intestino, Polmone
<b>Burro</b>	dolce	fresca	Milza
<b>Caffè tostato</b>	amaro	calda	Cuore, Polmone
<b>Camomilla</b>	dolce	neutra	Cuore, Polmone
<b>Cannella (bastoncino)</b>	dolce piccante	tiepida	Cuore, Polmone, Vescica
<b>          scorza</b>	piccante	calda	Cuore, Fegato, Rene, Milza
<b>Carota cruda</b>	piccante dolce	neutra	Milza, Fegato, Polmone
<b>          cotta</b>	dolce	neutra	Milza, Fegato, Polmone
<b>Castagna</b>	salato	tiepida	Cuore, Rene, Milza, Intestino
<b>Cavallo</b>	acido, dolce	fredda	Milza, Stomaco
<b>Cavolfiore</b>	dolce	fresca	Milza, Intestino

*VI sec. a.C. Sun Si Miao affermava che "Meglio adoperarsi per mantenersi in buona salute piuttosto che sottoporsi a cure mediche"*

*In caso di malattia riteneva che si dovesse ricorrere a misure dietetiche prima di utilizzare rimedi farmacologici.*

## QI GONG E TAIJIQUAN

*Sono tecniche che utilizzano il movimento, le posture, la respirazione e la visualizzazione.*



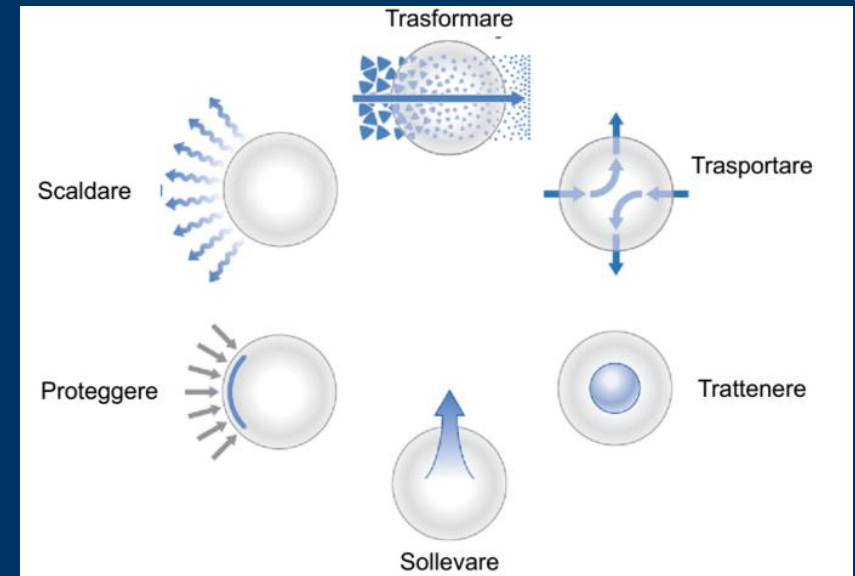
## *AGOPUNTO*

Sono piccole aree cutanee ben definite da reperi anatomici situati lungo il percorso dei meridiani.

I meridiani o canali formano una rete complessa, distribuita in tutto il corpo umano, che collega tutti i distretti, gli organi e i tessuti



***QI = Sostanza Vitale***



- ***PROPULSIVA***
  - ***TERMICA***
  - ***DIFENSIVA***
  - ***DOMINATRICE***
  - ***TRASMUTATRICE***

## Caratteristiche

- *Minor resistenza elettrica cutanea (dai 200.000 a 2.000.000 Ohm della cute circostante si passa ai 50.000 Ohm a livello degli AP)*
  - *Rapporti con i tronchi vasculo-nervosi (dei 360 AP, 152 sono in corrispondenza di un tronco nervoso e 260 sono in corrispondenza di grossi vasi).*
  - *Caratteristiche istologiche (il microscopio elettronico ha evidenziato a livello degli AP una diminuzione della fibrosità tissutale).*
- 
-

## ricerca in agopuntura

### Studio della diffusione del Tc99m iniettato in un punto di agopuntura ed in un punto fuori meridiano

Carlo Maria Giovanardi\*, Enrico Lonardo\*\*, Achille Abbati\*\*\*

Negli ultimi anni diversi sono stati i lavori pubblicati sull'uso di traccianti radioattivi per dimostrare l'esistenza dei meridiani di agopuntura con conclusioni non sempre univoche. In questo lavoro, iniziato nel 1988, abbiamo voluto studiare il comportamento del Pertecnato di Tecnezio iniettato in un punto di agopuntura ed in un altro punto fuori meridiano ma, in prossimità di esso.

#### Materiali e metodi

Dopo avere collocato due markers in corrispondenza delle estremità prossimale e distale del radio sinistro, il soggetto è stato posizionato su una gamma camera (Selo 73 Fototubi-Collimatore ad alta risoluzione finestra da 120 a 160 Kev) collegata ad elaboratore Apex 009.

È stata quindi praticata una prima iniezione, in un punto fuori meridiano a livello dell'estremità della piega del gomito ad una distanza di 1 centimetro e mezzo dal punto di agopuntura LI11 - *quchi*, di 37 MBq di Tc99 Pertecnato in bolo di 0,10 ml, dopo avere accuratamente verificato mediante aspirazione, l'assenza di reflusso sanguigno da vasi.

Successivamente è stata effettuata una seconda iniezione, nel punto di agopuntura LI4 - *hegu* situato nella mano.

È stato utilizzato un ago da 4 mm e 4 decimi di millimetro di diametro. Sono state effettuate rilevazioni sequenziali una ogni due secondi e successivamente si sono acquisite immagini allo "standing stade" che sono state riprodotte mediante Polaroid.

La metodica è stata applicata su 6 soggetti sani.

#### Referto

Il radioindicatore presenta ristagno protratto fino al 5° minuto nella sede prossimale di iniezione (a) mentre ha mostrato già al 15° secondo dopo l'iniezione distale una rapida diffusione rettilinea verso la regione del cubito (b).

\*Direttore della Scuola di Agopuntura della Fondazione Matteo Ricci, Segretario della Federazione Italiana della Società di Agopuntura (F.I.S.A.)

\*\*Medicina Nucleare

\*\*\*Prima Servizio di Medicina Nucleare Ospedale Maggiore di Bologna

Diffusione sottocutanea del  $^{99m}\text{Tc}$   
a) - ristagno dopo l'iniezione prossimale, nel punto fuori meridiano, vicino a LI11 (al 5° minuto).

Foto A



b) - diffusione dopo l'iniezione distale, al punto di agopuntura LI4 (al 15° secondo).

Foto B



#### Risultati

In 5 soggetti, l'iniezione del Pertecnato di Tecnezio nel punto fuori del meridiano di agopuntura evidenziava

# Results of Clinical Research in Acupuncture

## *Cochrane Library*

### **EFFICACIA**

- Neck disorders ([Trinh 2006](#))
- Chemotherapy nausea and vomiting ([Ezzo 2006](#))
- Control of labour pain ([Smith 2006](#))
- Low back pain ([Furlan 2005](#))
- Idiopathic headache ([Melchart 2004](#))
- Dysmenorrhoea([Proctor 2004](#))
- Peripheral joint osteoarthritis ([Manheimer, 2010](#))
- Fibromyalgia([John C Deare 2013](#))
- Inducement of labour([Smith 2004](#))
- Lower back pain during pregnancy ([Young 2004](#))
- Knee arthritis ([Ezzo 2001](#))
- Tension type headache ([Linde2016](#))
- Migraine prophylaxis([Linde 2016](#))
- Preventing postoperative nausea and vomiting ([Lee 2004](#))

# “Control group” e “sham acupuncture” nei trials di agopuntura: è un problema?

## Controlli con sham agopuntura

- Aghi penetranti
- Aghi non penetranti
- Nei punti di agopuntura
- In punti diversi dai punti di agopuntura

## Activated afferent nerve fibres depending of mode of acupuncture

Mode of acupuncture	Activated afferent nerve fibres
Manual acupuncture - deQi	A $\delta$ , C
Minimal acupuncture	2 types of C fibres
Electro acupuncture	A $\beta$ -A $\delta$

## *PRINCIPALI EFFETTI DELL'AGOPUNTURA*

- vasomodulatore e trofico, che consente di regolare la circolazione sanguigna nei diversi distretti corporei e di ristabilire un corretto trofismo tissutale
- antinfiammatorio e di regolazione del sistema immunitario, utile per la risoluzione delle patologie flogistiche
- antalgico, che si estrinseca a quattro livelli: midollare, mesencefalico ipofisario e corticale, attraverso la secrezione di neuromediatori (dinorfine, enkefaline, catecolamine, endorfine)
- decontratturante-antispastico, che provoca il rilasciamento della muscolatura somatica e viscerale, assai utile nella terapia di numerose patologie dolorose (lombalgia acuta, coliche addominali, ecc.)
- ansiolitico-antidepressivo, reso possibile dall'azione dell'agopuntura a livello del sistema limbico, della corteccia cerebrale e dalla regolazione secrezione documentata di numerosi neuromediatori (endorfine, serotonina, GABA...) implicati nei processi cerebrali
- regolazione neuro-ormonale, che si estrinseca attraverso l'asse ipotalamo-ipofisario-gonadico e altri meccanismi endocrinologici, che rende possibile il controllo dell'omeostasi.

## ***MECCANISMI DI AZIONE***

- SISTEMA OPPIOIDE: rilascio di endorfine, encefaline e dinorfine
  - SISTEMA SEROTONINERGICO E NORADRENERGICO:  
inibizione dei recettori del glutammato
  - RIDUCE IL RILASCIO DI CITOCHINE PRO-  
INFIAMMATORIE
- 
-

## **L.E.A.**

Nel 2017 è stato pubblicato, (Gazzetta Ufficiale n. 65 del 18/03/2017) , il D.P.C.M del 12/01/2017 “*Definizione e aggiornamento dei livelli essenziali di assistenza, di cui all’articolo 1, comma 7, del decreto legislativo 30 dicembre 1992, n. 502*”, con i nuovi Livelli essenziali di assistenza – LEA.

Nuovamente, fra le prestazioni, che non rientrano nei LEA nazionali, si indicano “*le prestazioni di medicina fisica riabilitativa ambulatoriale, altra agopuntura e agopuntura con moxa revulsivante*”. Resta sempre inclusa “agopuntura per anestesia”

### **INDICAZIONI:**

**- trattamento del dolore ricorrente o cronico muscolo-scheletrico lombare, con o senza sciatalgia**

**- profilassi della cefalea muscolo-tensiva**

**- profilassi della cefalea emicranica**

**- Dismenorrea** [L'Istituto Superiore di Sanità ha pubblicato a fine 2024 un addendum alla Linea guida “Agopuntura per la terapia del dolore” \(pubblicata nel 2022\), dedicato specificamente al trattamento della dismenorrea primaria con agopuntura.](#)

# RICONOSCIMENTI

Anche il WHO ha analizzato, con un documento del 2002, le applicazioni dell'agopuntura, valutandone le evidenze cliniche e riscontrando l'evidenza dell'efficacia dell'agopuntura in numerose patologie in diversi ambiti clinici:

- Ortopedia e Fisiatria: patologie dolorose su base artrosica, discopatie ed ernie discali, cervico-brachialgie, lombosciatalgia, spondilolistesi, crolli dei corpi vertebrali, artrosi temporo-mandibolare, periartrite scapolo-omeroale, epicondilite, rizartrosi del pollice, artralgie della mano, periartrite dell'anca, coxartrosi, gonartrosi, tendinopatie e distrazioni muscolari, talalgie, metatarsalgie
- Ginecologia: irregolarità del ciclo, amenorrea, dismenorrea, sindrome premestruale, sindrome climaterica, infertilità, leucorrea, infezioni genito-urinarie recidivanti
- Ostetricia: iperemesi gravidica, presentazione podalica, induzione del parto, analgesia e potenziamento della dinamica uterina nel corso del parto
- Neurologia: cefalea vascolare e tensiva, nevralgia del trigemino, paralisi faciale "a frigore", emiplegia (sequele di ictus e post-traumatica)
- Gastroenterologia: gastrite, ulcera gastroduodenale, spasmo esofageo, ernia jatale, nausea e vomito, dispepsia, stipsi, sindrome del colon irritabile, emorroidi
- Affezioni cardiocircolatorie: nevrosi cardiaca, palpitazioni, aritmia, esiti di infarto miocardio
- Urologia: vescica instabile, cistite interstiziale, disuria, enuresi notturna, coliche renali
- Pneumologia: asma, bronchite cronica, BPCO
- Otorinolaringoiatria: sinusite, rinite vasomotoria, faringite cronica, disfonia, ipoacusia, acufeni, catarro tubarico, vertigini
- Allergologia: oculorinite e asma allergica, orticaria, rush cutanei
- Psichiatria: sindrome bipolare, depressione, insonnia, ciclotimia, attacchi di panico

Recenti studi pubblicati su PubMed confermano che l'agopuntura può migliorare significativamente la qualità del sonno (insonnia) e la qualità della vita nei pazienti affetti da malattia di Parkinson.

---

---

**Efficacia dell'Agopuntura sulla Qualità del Sonno** : Uno studio clinico randomizzato ha dimostrato un aumento significativo dei punteggi della *Parkinson Disease Sleep Scale* (PDSS) nei pazienti trattati con agopuntura reale rispetto a quella simulata (sham). I benefici sono persistiti per almeno 4/8 settimane dopo il trattamento.

**Acupuncture and Sleep Quality Among Patients With Parkinson Disease**

A Randomized Clinical Trial

Mingyue Yan, PhD<sup>1</sup>; Jingqi Fan, PhD<sup>2</sup>; Xin Liu, PhD<sup>1</sup>

et al

JAMA Netw Open, 2024

---

---



# Parkinson's Disease Sleep Scale (PDSS-2)

Please rate the severity of the following based on your experiences during the past week (7 days). Please make a cross in the answer box

	Very often (This means 6 to 7 days a week)	Often (This means 4 to 5 days a week)	Sometimes (This means 2 to 3 days a week)	Occasionally (This means 1 day a week)	Never
1) Overall, did you sleep well during the last week?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2) Did you have difficulty falling asleep each night?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3) Did you have difficulty staying asleep?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4) Did you have restlessness of legs or arms at nights causing disruption of sleep?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5) Was your sleep disturbed due to an urge to move your legs or arms?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
6) Did you suffer from distressing dreams at night?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
7) Did you suffer from distressing hallucinations at night (seeing or hearing things that you are told do not exist)?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
8) Did you get up at night to pass urine?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
9) Did you feel uncomfortable at night because you were unable to turn around in bed or move due to immobility?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
10) Did you feel pain in your arms or legs which woke you up from sleep at night?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
11) Did you have muscle cramps in your arms or legs which woke you up whilst sleeping at night?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
12) Did you wake early in the morning with painful posturing of arms and legs?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
13) On waking, did you experience tremor?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
14) Did you feel tired and sleepy after waking in the morning?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
15) Did you wake up at night due to snoring or difficulties with breathing?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

## Agopuntura come Terapia Adiuvante:

Una ricerca pubblicata su [PubMed](#) suggerisce che l'agopuntura sia particolarmente efficace nel ridurre la frammentazione del sonno, un problema comune nel Parkinson.

*Acupuncture as an adjunctive therapy for sleep fragmentation in Parkinson's disease: a pilot study based on polysomnography.*  
Sheng J, Sun Y, Liu T, Zhu J, Zhang Q, Jin X.  
*Front Neurol.* 2025

---

---

- **Meccanismi d'azione dell'agopuntura nell'insonnia:**

- Modulando il sistema dopaminergico.
  - Regolando il rilascio di neurotrasmettitori come serotonina e GABA.
  - Migliorando la funzione della melatonina e inibendo le risposte neuroinfiammatorie.
- 
-

L'agopuntura è utilizzata come terapia complementare nel morbo di Parkinson , principalmente per gestire e alleviare i sintomi motori e non motori, non come cura principale.

L'obiettivo è migliorare la qualità della vita del paziente e, in alcuni casi, ridurre la dose o gli effetti collaterali dei farmaci convenzionali.

---

---

Grazie per l'attenzione

