

Agopuntura e insonnia: revisione sistematica

L'agopuntura è una tecnica di uso ormai comune nel trattamento dell'insonnia in Cina e svariati studi clinici hanno dimostrato che l'agopuntura **ha notevoli effetti benefici** in questo campo, **rispetto alle terapie occidentali**. Questa è una revisione sistematica della letteratura finora pubblicata. Sono stati ricercati i seguenti database: PubMed, Cochrane Library (2008 Issue 3), China Network Knowledge Infrastructure (CNKI), Chinese Scientific Journal Database (VIP), e Wan Fang, fino a dicembre 2008. Due ricercatori hanno estratto e dati ed eseguito un assessment di qualità indipendente utilizzando il software RevMan 5.0.17.

Sono stati inclusi 46 studi randomizzati per un totale di 3811 pazienti; la qualità degli studi, a livello generale, è risultata accettabile.

Una metanalisi ha dimostrato l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento dell'insonnia rispetto all'assenza di trattamento e della vera agopuntura rispetto alla sham-agopuntura. Inoltre

l'agopuntura si è rivelata più efficace dei trattamenti farmacologici con un miglioramento del sonno effettivo di almeno 3 ore. L'agopuntura associata al trattamento farmacologico si è dimostrata molto più efficace del solo trattamento, in relazione alla durata globale del sonno.

Infine, l'agopuntura non ha registrato effetti collaterali degni di nota in alcune dei trial considerati.

I ricercatori concludono sull'**efficacia del trattamento agopunturistico nell'insonnia**, auspicando studi clinici di ampiezza maggiore e con disegni di studio rigorosi.

Huijuan Cao, Xingfang Pan, et al. Acupuncture for Treatment of Insomnia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. The journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 15, Number 11, 2009, pp. 1171-1186