

## Revisione sistematica sull'efficacia dell'agopuntura nei disturbi depressivi

Nonostante il fatto che l'agopuntura sia stata utilizzata per lungo tempo come trattamento alternativo nei disturbi depressivi, la sua efficacia e sicurezza non sono ancora state determinate con precisione. Lo scopo di questa revisione sistematica è quello di dare una risposta a questo punto oscuro, valutando l'efficacia della tecnica **agopunturistica come monoterapia** e come terapia adiuvante nei **disturbi depressivi**, in particolare in quelli maggiori (MDD) e nella depressione post-stroke (PSD). Sono stati ricercati studi clinici randomizzati di alta qualità metodologica, recuperando così i dati relativi a 207 studi, e sottoponendo 35 di questi (20 su MDD e 15 su PSD) a metanalisi. **L'efficacia dell'agopuntura in monoterapia si è rivelata pari a quella dei farmaci antidepressivi** nel miglioramento della risposta clinica e nella riduzione dei sintomi nei MDD, risultato che però è stato raggiunto anche con la sham-agopuntura; non è stato possibile raccogliere prove di evidenza sufficienti ad indicare che l'associazione di agopuntura e antidepressivi potesse essere superiore all'agopuntura in monoterapia. Per quel che riguarda il PSD, **l'agopuntura si è rivelata superiore agli antidepressivi**, sia nella risposta clinica che nella riduzione dei sintomi. **Gli effetti collaterali inoltre sono decisamente inferiori con l'utilizzo dell'agopuntura rispetto alla terapia farmacologica.** I ricercatori concludono sull'efficacia e la sicurezza dell'agopuntura in questo tipo di disturbi, e raccomandano di considerare questa tecnica come una valida alternativa agli antidepressivi.

*Zhang ZJ, Chen HY, et al. The effectiveness and safety of acupuncture therapy in depressive disorders: Systematic review and meta-analysis. J Affect Disord. 2009 Jul 24.*