Studio Scientifico sul Reiki e la Salute Cardiaca

Uno studio pubblicato sul prestigioso **Journal of the American College of Cardiology (JACC)** nel 2010 ha esaminato gli effetti del Reiki su pazienti con sindrome coronarica acuta.

Riferimento dello Studio

Friedman, R. S. C., Burg, M. M., Miles, P., Lee, F., & Lampert, R. (2010).

Effects of Reiki on Autonomic Activity Early After Acute Coronary Syndrome.

Journal of the American College of Cardiology, *56*(12), 995-996.

🔗 DOI: 10.1016/j.jacc.2010.03.082

Punti Chiave della Ricerca

Obiettivo dello Studio

valutare scientificamente se una singola sessione di Reiki potesse:

1. **Modificare l'attività del sistema nervoso autonomo** in pazienti appena usciti da una sindrome coronarica acuta (infarto o angina instabile), misurando in particolare la **variabilità della frequenza cardiaca (HRV)** – un parametro fondamentale per la prognosi cardiaca.
2. **Analizzare l'impatto emotivo immediato** del trattamento rispetto ad altri interventi non farmacologici (musica e riposo).

Perché queste variabili?

- L'**HRV** riflette la capacità del cuore di adattarsi allo stress: valori bassi sono associati a maggior rischio cardiaco.
- Lo **stress psicologico** post-infarto peggiora la prognosi: ridurlo è un target terapeutico riconosciuto.

Metodologia

Lo studio è stato condotto in modo **randomizzato e controllato**, con tre gruppi di confronto:

1. **Gruppo Reiki** – 20 minuti di trattamento Reiki eseguito da infermieri certificati.
2. **Gruppo Musica** – 20 minuti di ascolto di musica classica rilassante.
3. **Gruppo di Controllo** – Riposo senza interventi.

I ricercatori hanno misurato:

- **HRV** (per valutare la ripresa del sistema nervoso autonomo).
- **Autovalutazione dell'umore** (ansia, stress, calma, rilassamento).

Risultati

Il trattamento Reiki ha migliorato tutti gli stati emotivi positivi e ridotto tutti quelli negativi. Confrontando i tre gruppi, il gruppo Reiki ha avuto i cambiamenti più positivi nello stato emotivo, mentre il controllo a riposo ne ha avuti di meno. Il trattamento Reiki ha anche migliorato l'HRV. Il beneficio mostrato è paragonabile a quello osservato in uno studio sui betabloccanti. Inoltre, lo studio ha dimostrato che il trattamento Reiki può essere offerto in un ambiente di cura per acuti. Questo è importante. A volte gli interventi si rivelano utili, ma non sono realizzabili in un contesto di cura reale. Nessuno dei pazienti ha sperimentato eventi avversi.

Perché Questo Studio è Importante?

- **Pubblicato su una delle riviste di cardiologia più autorevoli al mondo (JACC)**.
- **Conferma che il Reiki può essere un valido coadiuvante** nella riabilitazione post-infarto, soprattutto per ridurre lo stress e sostenere la ripresa cardiaca.
- **Sicuro e non farmacologico**, adatto anche a pazienti che non tollerano terapie convenzionali.