

## I “cerotti blu” non servono a nulla

Una revisione di studi bocchia il kinesiotaping, il trattamento utilizzato dagli sportivi per migliorare il recupero fisico



Mario Balotelli, nel corso degli Europei di due anni fa, fece da capofila: doppietta alla Germania e striptease con **la zona lombare fasciata da alcuni cerotti blu**. Dopo di lui, i nastri colorati li hanno indossati lungo tutto il corpo di nuotatori, sciatori, tennisti e altri calciatori: sulla parte posteriore della coscia, sul torace, a cingere i gemelli della gamba. Così si è diffuso il **kinesiotaping**, un trattamento che, secondo chi lo ha finora promosso, prevede l'applicazione sui punti dolenti di nastri e strisce adesive in tensione che assicurerebbero effetti benefici nei confronti di tensioni muscolari, ematomi, problemi articolari e scheletrici. Oggi, però, una pubblicazione scientifica ne bocchia l'impiego: nulla dimostra che il kinesiotaping aiuti a lenire alcuni dolori e faciliti il recupero fisico.

**DOVE NASCE IL KINESIOTAPING?** - Questa tecnica, negli ultimi anni molto utilizzato in ambito sportivo e nella medicina alternativa, affonda le sue radici in Giappone. Fu il kinesiologo **Kenzo Kase** a diffonderla nel 1973, successivamente seguirono anni di rapida ascesa in Oriente: fino alla diffusione su scala mondiale avvenuta in occasione delle Olimpiadi di Seul nel 1988. Chi promuove il kinesiotaping è convinto che il bendaggio adesivo elastico, regolato secondo vari livelli di trazione, attivi i sistemi di controllo neuromuscolari, propriocettivi e circolatori: con la proprietà di migliorare la forza muscolare e ridurre il dolore. Non mancano i pareri di chi sottolinea benefici anche per la circolazione: sanguigna e linfatica. Quanto ai distretti di applicazione, nessun limite: dagli arti alla colonna vertebrale, dalle dita al torace.

**LA BOCCIATURA** - Se fino a questo momento il kinesiotaping ha funzionato soprattutto per il passaparola tra gli sportivi, oggi è un'ampia revisione di studi - 12, per un totale di 495 pazienti osservati - a stroncarne l'impiego. «Non c'è alcuna evidenza che provi la sua efficacia rispetto al placebo», affermano i ricercatori brasiliani che hanno pubblicato la review sul *Journal of Physiotherapy*. I soggetti trattati con il kinesiotaping sono stati confrontati con altri gruppi: uno dei quali trattati con placebo, gli altri sottoposti a fisioterapia convenzionale. Dal confronto tra i primi due gruppi - in cui erano arruolate persone sofferenti per dolori al collo e al ginocchio, fascite plantare, lombalgia cronica - non sono emerse differenze clinicamente significative. «Oggi sappiamo che il kinesiotaping non apporta alcun beneficio nella pratica clinica - commenta Luca Parravicini, medico fisiatra dell'istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano -. Gli unici riscontri positivi derivano dai pazienti che hanno ematomi dovuti all'inserimento delle protesi al ginocchio, ma che questi siano dovuti all'applicazione del kinesiotaping, di cui non si conosce il meccanismo fisiologico per cui funzionerebbe, è tutto da dimostrare».

**Fabio Di Todaro**  
@fabioditodaro