



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.845](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.845)

Pagina 1/1

---

### **Yoga contro l'invecchiamento, i benefici emersi dall'ultimo studio**

mariagrazia, sabato 21 settembre 2013 - 22:30:00

20-09-2013 - Stefano Gatto

Praticare yoga e adottare uno stile di vita sano allungano la vita: da un recente studio ulteriori conferme scientifiche

Yoga contro l'invecchiamento? Ebbene sÌ, tra i tanti benefici associati a questa millenaria pratica orientale arrivano le conferme anche in campo scientifico: lo yoga allunga la vita.

È stata un'equipe di scienziati americani dell'università della California di San Francisco che ha avuto il merito di dimostrare questa recente scoperta. Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica Lancet oncology, ha dimostrato che la lunghezza dei telomeri, responsabile della lunghezza della vita cellulare, ha avuto un incremento del ben 10% in 5 anni nei soggetti che praticavano uno stile di vita a base di "cibi verdi", movimento, yoga e meditazione anti-stress.

In particolare la ricerca ha preso in esame 35 uomini con tumore alla prostata ai primi stadi. I pazienti sono inseriti in uno speciale programma e sottoposti a periodici monitoraggi. A 10 di loro sono stati prescritti cambiamenti dello stile di vita: dieta ad alto contenuto di frutta, verdura e cereali integrali, insieme a pochi grassi e carboidrati raffinati, 30 minuti al giorno di camminata per 6 giorni a settimana, yoga, tecniche di meditazione e tecniche di respirazione.

A tutti i partecipanti al programma è stata misurata la lunghezza dei suddetti telomeri all'inizio e alla fine dello studio, facendo emergere che nei 10 pazienti il cui stile di vita era divenuto più salutare, questi si erano allungati in media del 10%, mentre nei rimanenti aveva subito una riduzione media del 3%.

Ulteriori conferme dunque per accortezza la cui efficacia veniva decantata da tempo: adottare uno stile di vita "verde" frena l'invecchiamento cellulare.

Ma i benefici dello Yoga non si limitano a questo: quest'attività permette di prendersi cura del corpo e della mente aiutando a migliorare le prestazioni sportive, conciliare il sonno, migliorare la propria vita sessuale, respirare meglio, disintossicare l'organismo e migliorare la concentrazione.

[Fonte](#)