



I segreti della yogaterapia Antistress e combatte il diabete

mariagrazia, domenica 04 dicembre 2011 - 13:25:00

Milano, 04 dicembre 2011

Più di mille studi già pubblicati e una cinquantina di trials in corso: ecco perché fare yoga aiuta a stare meglio, attenuando anche gli effetti collaterali delle chemioterapie

La pratica dello yoga aiuta a guarire? Negli ultimi tre decenni la ricerca medica si è particolarmente impegnata per riuscire a capirlo. Più di 1000 studi già pubblicati e, oggi, almeno una cinquantina di studi clinici (tecnicamente i clinical trials) che coinvolgono tecniche yoga in precise terapie ospedaliere, ci dicono che gli effetti benefici di questa antica disciplina vanno ben oltre a ciò che da anni le viene ormai universalmente riconosciuto: il potente effetto antistress ed ansiolitico. Partendo proprio dall'azione rilassante che asana (sono le posizioni yoga) e meditazione hanno sulla mente di chi le pratica, vediamo come la scienza è riuscita a legittimarla.

yoga e stress Gli psichiatri della Boston University hanno notato, utilizzando la risonanza magnetica, che il cervello degli otto "yogi" volontari, al termine delle sessioni di esercizi e meditazione registrava un aumento, rispetto ai dati rilevati prima dell'esercitazione, di ben il 27% dei livelli dell'acido "Gaba" che, con noradrenalina e serotonina, costituisce uno dei neurotrasmettitori più importanti nell'ambito del controllo fisiologico e patologico degli stati emozionali. In pratica, lo yoga agiva come una medicina naturale. Il gruppo di controllo parallelo, cui era stato dato come compito "calmante" una lettura rilassante, non mostrava alcun aumento del Gaba cerebrale. Ma come vedremo, la scienza è andata ben oltre, scoprendo che lo yoga pur non riuscendo in molti casi a determinare direttamente una guarigione, è in grado di controllare anche molte funzioni fisiologiche come la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la respirazione, il metabolismo, la temperatura corporea, le onde cerebrali, ed altre funzioni corporee (fonte: American Cancer Society).

yoga e cancro Il cancro, i trattamenti chemioterapici e radioterapici, nonché gli eventuali interventi chirurgici debilitano fortemente, creando gravi conseguenze sullo stato psicologico e fisico dei pazienti. Affaticamento, nausea, dolore, stress rendono ancora più difficile la lotta contro la malattia. Ebbene, un recente studio condotto dal Dipartimento di Scienze della Vita dell'Università di Bangalore (India) su 68 malati sottoposti a chemioterapia ha dimostrato l'efficacia della pratica yoga (un'ora al giorno) nell'attenuazione degli effetti collaterali della terapia, rispetto ad un gruppo campione che svolgeva un trattamento di rilassamento tradizionale. Negli States il numero di strutture sanitarie che affiancano ai tradizionali protocolli terapeutici lo yoga è in netta crescita. Una particolare attenzione viene data alla respirazione, (Pranayama) lenta, profonda e ritmata, abbinata sempre a movimenti dolci, che non richiedano sforzo. L'altro percorso parallelo è la meditazione, una specie di monologo interno, che offre la possibilità a chi è ammalato di concentrarsi su aspetti differenti rispetto alla propria malattia.

yoga e diabete mellito I dati dell'International Diabetes Federation consegnano all'India il triste primato mondiale dell'emergenza diabete con oltre 41 milioni di pazienti nel 2007. Da qui l'introduzione dell'obbligatorietà della pratica dello yoga nelle scuole voluta dal ministro della Sanità Anbumani Ramadoss. Vi chiederete, cosa c'entra? Semplice. Numerosi studi hanno dimostrato, per quanto concerne il diabete mellito di tipo 2, come alcune posizioni yoga siano in grado di aumentare la velocità di conduzione del nervo mediano, nei diabetici responsabile dei formicolii alle mani, e aumentare il controllo dei livelli di glucosio nel sangue.



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.648

Pagina 2/2

Mabel Bocchi

[Fonte](#)