



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

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.519](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.519)

Pagina 1/1

---

### **L'ipertensione si cura con yoga, poche calorie e cure naturali**

mariagrazia, giovedì 03 febbraio 2011 - 20:36:35

Tre settimane di trattamenti concomitanti: cure naturali, pratiche yoga, dieta ipocalorica e iposodica, su 104 soggetti ipertesi già in trattamento farmacologico con antipertensivi.

Questa la sfida di uno studio indiano, che ha poi misurato diversi parametri clinici connessi alla pressione arteriosa all'inizio e al termine dell'intervento e poi ogni 3 mesi per un anno.

All'inizio dello studio tutti i partecipanti assumevano un farmaco antipertensivo ma solo per 40 i valori pressori erano sotto controllo; tre settimane più tardi quasi tutti (97) avevano raggiunto un buon controllo pressorio e addirittura 53 avevano potuto sospendere il farmaco.

Merito anche della dieta che ha indotto un calo ponderale medio di 5,3 kg e una significativa riduzione di colesterolo totale, trigliceridi e colesterolo Ldl.

Non tutti i pazienti hanno completato il follow up, tuttavia 12 mesi più tardi 14 soggetti ancora facevano a meno della terapia farmacologica.

I soggetti arruolati soffrivano d'ipertensione lieve o moderata, tuttavia, visti i risultati, è probabile che questa categoria di pazienti possa beneficiare degli interventi complementari qui testati ancora prima di intraprendere una terapia farmacologica.

[Fonte Farmacista33]

Fonte