



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.973

Pagina 1/1

Lo yoga fa bene al cuore

mariagrazia, martedì 16 dicembre 2014 - 20:37:00

Stando ai risultati di un'analisi di 37 studi scientifici su quasi 3mila persone, chi pratica yoga avrebbe fattori di rischio più bassi per le malattie cardiovascolari

Non aiuta solo a rilassarsi, migliorare la postura e respirare meglio. Stando ai risultati dello studio di un'équipe di scienziati del Medical Center alla Erasmus University di Rotterdam, coordinati da Myriam Hunink, lo yoga avrebbe effetti benefici anche in termini di riduzione dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, in particolare pressione alta e colesterolo. Nel lavoro, pubblicato sullo European Journal of Preventive Cardiology, i ricercatori raccontano di aver scoperto dimostrazioni promettenti del fatto che la pratica migliora la salute cardio-metabolica, anche se la scoperta, data la piccola dimensione del campione analizzato, non può ancora considerarsi definitiva.

Gli scienziati, olandesi e statunitensi, hanno condotto una meta-analisi (cio è uno studio su altri studi) su 37 trial randomizzati e controllati eseguiti su 2768 pazienti. Secondo le conclusioni del lavoro, lo yoga avrebbe lo stesso beneficio, in termini di riduzione del rischio cardiovascolare, di attività fisiche più tradizionali, come il ciclismo o la corsa: È una scoperta significativa, spiegano nello studio, dal momento che le persone che non vogliono o non possono eseguire esercizi aerobici tradizionali potrebbero avere gli stessi benefici con lo yoga.

Per prima cosa, i ricercatori hanno confrontato i fattori di rischio di chi pratica yoga con quelli di chi non pratica alcuna attività fisica, scoprendo miglioramenti significativi: riduzione dell'indice di massa corporea di 0,77 kg/m², riduzione della pressione sistolica di 0,21 mm Hg, riduzione del colesterolo cattivo di 12,14 mg/dl e aumento del colesterolo buono di 3,20 mg/dl. In seconda battuta, gli scienziati hanno ripetuto il confronto con chi, invece, pratica attività fisica di tipo aerobico, scoprendo che lo yoga ha effetti comparabili sempre in termini di riduzione del rischio cardiovascolare. Secondo i ricercatori, sarebbe tutto merito dell'effetto dello yoga sulla riduzione dello stress, che ha un impatto positivo sullo stato neuroendocrino e sulla funzione metabolica e cardio-vagale. La somiglianza tra effetti di yoga ed esercizio aerobico suggerisce che ci siano meccanismi comparabili, con qualche beneficio aerobico che deriva dallo yoga e un effetto di riduzione dello stress e rilassamento che deriva dall'esercizio fisico.

[Fonte](#)