



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.788

Pagina 1/2

Lo yoga produce benefici mutamenti genetici nel corpo

mariagrazia, martedì 30 aprile 2013 - 20:30:10

La pratica dello yoga, oltre ai numerosi e riconosciuti benefici per la salute fisica e mentale, pare possa anche indurre mutazioni positive nell'espressione genica. Lo studio
Im&sdp

Quanti e quali i vantaggi offerti dal praticare lo yoga? Molti, e i più diversi, hanno ormai accertato numerosi studi scientifici. Si va dal semplice armonizzare il proprio corpo a più noti benefici sulla mente e la salute dell'organismo, compreso il rafforzamento del sistema immunitario. Ma, oltre a ciò, un nuovo studio ha suggerito che la millenaria pratica possa avere addirittura effetti sull'espressione genica, andando a produrre mutazioni interne.

I ricercatori dell'Università di Oslo (Norvegia), coordinati dal dottor Fahri Saatcioglu, hanno condotto uno studio pubblicato su PLoS One in cui si suggerisce che gli effetti già segnalati in precedenza circa le pratiche yoga hanno una componente fisiologica integrante a livello molecolare. Questa azione a livello molecolare viene avviata immediatamente durante la pratica, e può costituire la base per stabili e salutari effetti a lungo termine.

Il professor Saatcioglu, insieme ai colleghi Su Qu, Solveig Mjelstad Olafsrud e Leonardo A. Meza-Zepeda, hanno coinvolto 10 soggetti adulti che hanno partecipato a un ritiro di una settimana in Germania, in cui hanno praticato lo yoga e altre attività. Durante le sessioni, i ricercatori hanno monitorato i cambiamenti che avvenivano nei partecipanti, scoprendo che quella sensazione di lucidità e benessere provata dagli yogi altri non era che la modifica nell'espressione di ben 111 geni che era avvenuta durante la pratica.

La settimana di ritiro, per i partecipanti, si è svolta nel seguente modo: i primi due giorni hanno praticato per 2 ore gli esercizi yoga comprensivi di posture, esercizi di respirazione e meditazione. I giorni seguenti si sono dedicati a passeggiate nella Natura e all'ascolto di musica jazz o classica.

Sia prima che dopo le quattro sessioni di esperimenti, i ricercatori hanno prelevato dei campioni di sangue dai partecipanti, che sono stati analizzati al fine di valutare l'attività del sistema immunitario per mezzo delle cellule mononucleate.

Le analisi condotte sull'attività di queste cellule che svolgono un ruolo chiave nell'attività del sistema immunitario hanno permesso di scoprire che quando i volontari si erano dedicati alle passeggiate nella Natura e all'ascolto della musica si verificava un mutamento nell'espressione genica in 38 di queste cellule circolanti.

Quando invece si erano dedicati alla pratica dello yoga, queste mutazioni nell'espressione genica avvenivano in 111 cellule mononucleate.

Entrambe le pratiche hanno influito sulle modifiche di 14 geni in comune. Per cui se ne deduce che «i due regimi, in qualche misura, influenzano i processi biologici simili», scrivono i ricercatori.

Tuttavia, la pratica dello yoga ha avuto un impatto significativamente maggiore, rispetto alle altre due attività. Questo suggerisce che, sebbene le camminate nella Natura e l'ascolto di un certo tipo di musica possano essere benefiche per la salute e a livello



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.788

Pagina 2/2

molecolare, la pratica dello yoga supera comunque queste attività offrendo un effettivo maggiore beneficio.

Fonte: lastampa.it