



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.805

Pagina 1/1

Salute: cervello piu' attivo con 20 minuti di yoga

mariagrazia, sabato 08 giugno 2013 - 09:23:00

Milano, 6 giu. (Adnkronos Salute) - Il cervello è pi ù efficiente dopo una seduta da 20 minuti di yoga che, in vista di una giornata di lavoro o studio, è preferibile a una corsetta al parco. E' la conclusione di una ricerca americana pubblicata sul 'Journal of Physical Activity and Health', che ha analizzato le performance cognitive di 30 ragazze dopo 20 minuti di Hata yoga e dopo una seduta di ginnastica moderata. Meditazione, respirazione controllata e assunzione di posizioni tipiche della disciplina orientale, sembrano essere il modo migliore per attivare i processi di memorizzazione e favorire la concentrazione, molto pi ù di quanto non faccia l'attivit à fisica aerobica.

Il team di Neha Gothe, professore di kinesiologia, salute e sport presso la Wayne State University a Detroit, prima autrice della ricerca che ha condotto quando era studente presso la University of Illinois at Urbana-Champaign, ha sottoposto le ragazze ad alcuni test sulla memoria e sul 'controllo inibitorio', che sono 2 misurazioni correlate alla capacit à di mantenere la concentrazione, immagazzinare e richiamare alla mente informazioni. "Sembra che dopo lo yoga le partecipanti fossero in grado di processare pi ù velocemente le informazioni, e imparare, mantenere e ricordare meglio e con pi ù efficacia, rispetto a dopo l'attivit à aerobica", spiega Gothe.

Le ragazze erano state sottoposte a 20 minuti di attivit à fisica moderata: camminata o corsetta sul tapis-roulant, mantenendo il battito cardiaco tra il 60% e il 70% della frequenza massima. "Questo intervallo - spiegano gli autori - è stato scelto perch é studi precedenti avevano dimostrato un miglioramento delle prestazioni cognitive in risposta a questa intensit à di allenamento". Per questo motivo gli autori si sono detti sorpresi di vedere maggiori miglioramenti dopo lo yoga rispetto a dopo l'attivit à aerobica. "Gli esercizi di respirazione e di meditazione hanno lo scopo di calmare la mente e il corpo e mantenere distanti le distrazioni, mentre ci si concentra su postura e respiro - spiega Gothe - Molti fattori potrebbero spiegare i risultati. Ad esempio, la meditazione e gli esercizi di respirazione sono noti per ridurre l'ansia e lo stress, che a sua volta pu ò migliorare i punteggi dei test cognitivi".

Fonte