

# Lo Yoga è superiore al farmaco nella terapia della depressione, soprattutto per chi è a rischio genetico

di Francesco Bottaccioli\*

È noto che la sola terapia farmacologica della depressione dà risultati modesti in termini di guarigione, per questo c'è sempre più interesse a testare altri trattamenti. Accanto alla psicoterapia, che ormai ha accumulato significative evidenze, sono crescenti le ricerche sull'efficacia delle cosiddette terapie mente-corpo. Dal dipartimento di Psichiatria dell'Università di New Delhi sono giunti risultati di grande interesse riguardo allo Yoga tradizionale indiano, detto anche Yoga integrale, poiché comporta non solo l'uso delle tradizionali posizioni (asana) molto note in occidente, ma anche l'uso della respirazione (pranayama) e della meditazione (dhyana). Lo studio randomizzato controllato ha diviso casualmente 178 persone, affette da depressione maggiore secondo la diagnostica corrente (DSM-5), in due gruppi: uno trattato con i farmaci antidepressivi e l'altro, senza farmaci, che ha seguito un percorso yoga. Lo studio è durato 12 mesi, alla fine dei quali il 59% delle persone che avevano praticato lo yoga è uscito dalla depressione (remissione) a differenza del 33% del gruppo trattato con farmaci. Una differenza statisticamente e clinicamente significativa.

Ma l'aspetto ancora più interessante di questo studio è che gli psichiatri indiani hanno anche analizzato il genotipo dei partecipanti, andando a cercare quelle modificazioni genetiche che si pensa favoriscano l'insorgenza della depressione. In particolare hanno cercato due tipi di varianti geniche: una riferita al cosiddetto trasportatore della serotonina e l'altra a un enzima che regola il ciclo dell'acido folico. La prima si presenta in tre forme, identificate rispetto alla lunghezza di una porzione del gene (il cosiddetto promotore): una forma lunga LL, una corta SS e l'altra intermedia LS. Chi possiede la variante corta SS è a rischio superiore di sviluppare depressione soprattutto in condizioni di vita stressanti. Ebbene, davvero notevoli i risultati dello Yoga: il 57% delle persone depresse, con la variante genica SS e quindi a maggior rischio, sono guarite, a fronte del solo 6% di guarigioni nel gruppo trattato farmacologicamente. Risultati analoghi anche rispetto alla variante genica per l'enzima dell'acido folico: è guarito il 54% tra i più a rischio che hanno praticato yoga contro il 19% di chi ha preso farmaci.

*\*Università dell'Aquila e di Torino, Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia*

**PUBBLICATO SU LA REPUBBLICA DEL 28 MARZO 2019. RIPRODUZIONE RISERVATA**