

Lo Yoga integrato riduce non solo l'ansia ma anche l'infiammazione

di Francesco Bottaccioli

Uno studio anticipato online l'11 gennaio da uno dei gruppi di ricerca più accreditati su scala mondiale, quello della celebre coppia Janice Kiecolt-Glaser e Ronald Glaser, psichiatra lei e immunologo lui, entrambi dell'università statale dell'Ohio, documenta che lo yoga è in grado di ridurre l'infiammazione sotto stress. Indagati due gruppi: uno di novizi, composto da 50 donne quarantenni alle prime armi in fatto di yoga, e l'altro di 25 esperti. Diverse le misure biologiche e fisiologiche realizzate sia in condizioni normali che in una sessione di stress sperimentalmente indotto. Questi i principali risultati: le novizie, paragonate alle esperte, hanno mostrato sotto stress un incremento del 40% nella produzione di interleuchina-6 (IL-6) e un aumento di quasi 5 volte della proteina C reattiva (PCR). Sia l'IL-6 che la PCR sono due importanti indici infiammatori che, in questo caso, testimoniano un'attivazione senza ragione del sistema immunitario che può avere importanti effetti negativi sulla salute.

Interessante è il fatto che tutti i partecipanti allo studio hanno praticato quello che si può chiamare Yoga integrato o anche Yoga classico che è composto - secondo l'antico insegnamento di Patañjali, a cui sono attribuiti gli *Yogasutra* (195 aforismi sullo Yoga) databili II sec. avanti Cristo- di posizioni del corpo (*asana*), di controllo del respiro (*prānāyāma*), di concentrazione (*dhāranā*) e meditazione (*dhyāna*).

Questo tipo di yoga sta soppiantando, almeno negli Stati Uniti, il cosiddetto *Hathayoga* basato pressoché esclusivamente su posizioni del corpo, spesso eccessivamente forzate.

Negli ultimi anni invece la pratica è quella di unire posizioni dolci con tecniche del respiro e meditative. Anche gli studi clinici e sperimentali privilegiano questo approccio. Oltre al lavoro sopra ricordato, abbiamo una serie di studi che possiamo organizzare in due grandi categorie: yoga in condizioni fisiologiche e yoga in corso di malattie.

Nel primo gruppo, la condizione più interessante è certamente quella della gravidanza. Qui abbiamo studi di Università indiane, come quella di Bangalore, e di Università americane che documentano una forte riduzione dell'ansia, dello stress nonché del dolore fisico che spesso accompagna il secondo e il terzo trimestre della gravidanza. Questi studi sono stati fatti paragonando lo yoga ai classici corsi prenatali della medicina occidentale: una gara che si è conclusa con punteggi tennistici a favore dello yoga. In forte sviluppo anche l'uso di tecniche di yoga integrale tra i ragazzi dei quartieri difficili delle metropoli americane come il Bronx. Infine, lo yoga e la meditazione vengono sempre più applicati in corso di disturbi come le vampate in menopausa o in quelli ben più gravi che accompagnano il cancro. Recenti studi randomizzati controllati hanno documentato in donne sottoposte alla terapia standard per il cancro al seno una significativa riduzione di ansia, stress, depressione e un aumento dell'energia e del benessere in generale.

Insomma uno strumento di benessere da applicare su larga scala.

RIPRODUZIONE RISERVATA PUBBLICATO SU *LA REPUBBLICA* DEL 26.01.2010

estratto da www.simaiss.it