

Effetti dello **YOGA** sulla salute psicofisica

Lo Yoga risulta essere un valido aiuto come terapia di sostegno e prevenzione in molteplici patologie croniche-invalidanti, specie nella popolazione anziana.

Prof. Vincenzo Marigliano*
Dott. Vincenzo Gianturco**

Lo yoga è una disciplina psicofisica nata circa 5000 anni fa in India. Il termine deriva dalla lingua sanscrita e vuol dire "unione", in particolare tra corpo e mente.

Una ricerca, condotta nel 2007 dal National Institute of Health negli Stati Uniti, indica lo yoga come la sesta pratica di medicina complementare più usata tra gli adulti. Più di 13 milioni di persone praticano yoga negli USA e, tra il 2002 e il 2007, la pratica dello yoga è aumentata dell'1% (circa 3 milioni di persone). Come altre pratiche meditative utilizzate nel mondo della medicina alternativa, i vari modelli di yoga combinano esercizi di postura, tecniche di respirazione e meditazione.

Lo yoga risulta essere sicuro e ben tollerato se effettuato sotto la guida di un esperto istruttore. Per coloro che lo praticano, infatti, il tasso di effetti collaterali è molto basso. Si ricorda, comunque, che in alcune categorie di soggetti, come le donne in gravidanza o i pazienti con glaucoma e lombosciatalgia, alcune posizioni sono controindicate.

Impatto dello yoga sulle funzioni psico-corporee

Come ogni tipo di esercizio fisico, anche lo yoga può avere un notevole impatto sulle funzioni corporee. Numerosi studi effettuati su campioni estesi di popolazione hanno dimostrato che l'attività motoria, specie nei pazienti anziani, può prevenire l'insorgenza di recidive di malattia o migliorare il decorso di alcune delle patologie croniche più frequenti, tra cui quelle cardiovascolari. In un recente rapporto del Center for Disease Control (CDC), l'esercizio fisico periodico ridurrebbe la mortalità per eventi cardiovascolari maggiori e prevenire o ritardare l'insorgenza di ipertensione arteriosa. L'impatto dell'attività motoria sulla sopravvivenza, inoltre, sembrerebbe paragonabile a quello della cessazione del fumo di sigaretta, con valori di correlazione significativamente simili. In particolare nello yoga, l'effetto degli esercizi di respirazione si esplica sulla frequenza cardiaca, con una modulazione del sistema nervoso autonomo e un miglior bilancio simpatico-vagale. Questo meccanismo porta ad una riduzione della frequenza cardio-respiratoria. Un recente trial clinico avrebbe dimostrato una minor incidenza di aritmie cardiache nei soggetti

che praticano yoga, ma l'esiguo numero di pazienti e le possibili variabili confondenti suggeriscono la programmazione di ulteriori studi con campioni controllati e più ampi.

Oltre a questi aspetti, l'attività motoria riveste un ruolo fondamentale anche dal punto di vista della funzione psichica. Recenti studi hanno dimostrato un ruolo importante dell'esercizio fisico sul controllo del proprio corpo, con una notevole ricaduta sulla qualità di vita. I pazienti anziani che praticano regolare attività fisica presentano, infatti, un tasso di cadute accidentali e un tasso di disabilità significativamente inferiore rispetto ai loro coetanei sedentari. Questo ovviamente porta ad una migliore accettazione della loro condizione di invecchiamento psicofisico, con un impatto importante sulla salute mentale.

Dal 1970 in poi, inoltre, gli esercizi di meditazione e in particolare lo yoga sono stati studiati come possibile terapia per i disturbi d'ansia, depressione e disturbo post-traumatico da stress. In un rapporto della Harvard University del 2009, è stata effettuata una revisione sistematica degli studi presenti in letteratura scientifica in questo ambito. In modo particolare, lo yoga sembrerebbe migliorare la risposta allo stress psicofisico, con una maggior flessibilità dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. A questo proposito, l'Università dello Utah ha studiato un piccolo campione di pazienti con fibromialgia seguendoli dopo un periodo di pratica yoga. Il gruppo trattato ha dimostrato una riduzione significativa della percezione del dolore, con una migliore qualità di vita. Altro aspetto fondamentale è l'effetto dello yoga sul miglioramento del tono dell'umore, sebbene non vi siano elementi di significatività, dato lo scarso numero di studi in tal senso.

Per quanto riguarda invece il disturbo post-traumatico da stress, uno studio randomizzato controllato su veterani australiani del Vietnam ha mostrato un miglioramento della sintomatologia nei pazienti trattati con yoga rispetto ai non trattati. Ulteriori trial sono tuttora in corso nei soldati americani veterani della Guerra del Golfo.

Conclusioni

Lo yoga, come attività psicomotoria, risulta essere un valido aiuto come terapia di sostegno e prevenzione in molteplici patologie croniche-invalidanti, specie nella popolazione anziana. Ulteriori studi, però, si rendono necessari per comprendere a pieno i meccanismi alla base di tali miglioramenti e per verificare su campioni estesi l'efficacia di tale disciplina.

***Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche, Anestesiologiche e Geriatriche, Sapienza Università di Roma**

****Scuola di Specializzazione in Geriatria, Sapienza Università di Roma**

