

SALUTE: 'PILLOLE' DI YOGA MIGLIORANO LE FUNZIONI RESPIRATORIE

Brevi sedute di yoga, svolte con regolarità, migliorano le funzioni respiratorie grazie all'aumento della capacità di espansione della cassa toracica: è il risultato di una ricerca condotta dall'università thailandese Khon Kaen e presentata negli Stati Uniti, con il supporto dell'American Physiological Society, alla conferenza Experimental Biology.

Dalle conclusioni dello studio emerge che lo yoga può essere di aiuto, affiancato ad altre terapie, a chi soffre di malattie respiratorie, come l'asma, o di malattie che causano debolezza muscolare con conseguenze sulla respirazione come la miastenia grave, o per chi ha subito interventi chirurgici al torace o all'addome. Per condurre l'esperimento, durato 6 settimane, sono state scelte 5 posizioni dell'Hatha Yoga tra cui il gatto, l'albero e il cammello che sono utilizzate in questa disciplina orientale proprio per migliorare le funzioni della cassa toracica.

Meta' dei 58 volontari selezionati, tutti ventenni e in buona salute, hanno praticato yoga 3 volte a settimana con sedute di 20 minuti ciascuna. "Il gruppo di controllo - ha spiegato la coordinatrice dello studio, Raoyrin Chanavirut - non ha praticato yoga e ha continuato a condurre lo stile di vita abituale senza bere alcolici né fumare". Prima e dopo l'esperimento tutti i volontari sono stati sottoposti ad una serie di esami, eseguiti attraverso lo spirometro, per valutare le funzioni polmonari. Gli esami eseguiti hanno determinato in particolare: la quantità di aria che passa nei polmoni in una ordinaria respirazione, volume di aria emessa durante l'espirazione forzata (considerato fra i principali indici per stabilire le funzioni polmonari), velocità media dell'aria che esce dai polmoni durante meta' espirazione forzata, capacità vitale, cioè la quantità di aria emessa dopo una completa inspirazione.

Inoltre, per verificare cambiamenti nella capacità di espansione polmonare, sono stati misurati, sempre prima e dopo l'esperimento, la circonferenza della cassa toracica in tre punti: parte più alta, media e bassa. Una maggiore espansione delle pareti della cassa toracica "permette - ha detto Chanavirut - di mandare più aria alla base dei polmoni" e "fornisce - ha continuato - più ossigeno con ciascun respiro richiedendo meno sforzi per respirare". Dopo sei settimane, i ricercatori, hanno concluso che nei volontari che avevano praticato yoga erano aumentate "significativamente" la capacità di espansione toracica e la circonferenza del torace in tutti e tre i punti misurati. "Bisogna ora comprendere - ha concluso Chanavirut - se questi miglioramenti delle capacità respiratorie siano dovuti al rafforzamento dei muscoli respiratori o al fatto che le vie aeree siano più libere". (ANSA).

ARCHIVIO NEWS SALUTE del 05-04-2006

<http://www.benessere.com/>