

## ECCO PERCHÈ LO YOGA FA BENE

Finalmente è stato spiegato il perché degli effetti positivi su psiche e corpo dello yoga. Questa disciplina di origine orientale, ma sempre più praticata in occidente, aiuta a combattere l'ipertensione, a sconfiggere il dolore e risulta anche utile contro l'infertilità e l'artrite reumatoide.

Il perché di questi benefici è da ricercare nei geni. Infatti lo yoga, ma anche altre tecniche di meditazione, è in grado di influenzare l'attività di alcuni geni, in particolare quelli coinvolti nella risposta dell'organismo allo stress.

La scoperta si deve ad uno studio frutto della collaborazione fra il Massachusetts General Hospital di Boston e il Beth Israel Deaconess Medical Center, pubblicato su 'Plos One'. "E' il primo studio - spiega Towia Libermann, direttore del Centro di genomica dell'Istituto israeliano - che mostra come la mente possa modificare l'espressione genica". Per effettuare lo studio è stata confrontata l'attività dei geni interessati in 19 persone che praticavano da anni tecniche di rilassamento, con quella di altrettante persone che invece non avevano mai praticato discipline come lo yoga.

A quest'ultimo gruppo è anche stato fatto cominciare un programma di allenamento di 8 settimane per capire se anche cominciare a praticare questo tipo di attività fisica avesse effetti sui geni. E' risultato infatti che le tecniche di rilassamento riuscivano a regolare l'espressione dei geni coinvolti nell'infiammazione o nella morte cellulare programmata, ma anche nella reazione dell'organismo ai radicali liberi.

<http://www.italiasalute.it> (04/07)