

## YOGA CHE CURA

In alcune patologie da benefici superiori ai farmaci - Dopo le ricerche delle università indiane anche quelle di prestigiosi atenei Usa rilevano effetti terapeutici dell'antica pratica su malattie reumatiche e cardiovascolari.

Relax e movimento, armonia di corpo e spirito dall'antica saggezza indiana. Lo yoga, per chi lo pratica, è un vero e proprio modello di vita che coinvolge tutta la sfera quotidiana. Ma oggi non è più soltanto ginnastica e spiritualità, ma anche ricerca medica. Ci sono al momento in corso ben 23 clinical trials, sperimentazioni umane, in altrettanti ospedali e centri medici che coinvolgono infatti le tecniche dello yoga in precise terapie ospedaliere. E dagli anni 60 a oggi sono stati pubblicati qualcosa come 991 studi su Yoga e cure mediche in riviste scientifiche internazionali. Gli ospedali e centri medici da New Delhi a Bangalore a Shiraz (Iran), dal Medioriente e Sudest asiatico (dove c'è una cultura radicata di "medicina integrata" tra "mainstream" e "alternative") fanno la parte del leone producendo il maggior numero di studi clinici. L'ultimo in ordine di tempo, apparso sul numero di novembre di European journal of Cancer Care, ha dimostrato ad esempio l'efficacia della pratica yoga nell'attenuazione degli effetti collaterali (nausea e vomito) della chemioterapia in 68 pazienti. Lo studio è stato condotto dal Dipartimento di Scienze della vita dell'Università di Bangalore, mettendo a confronto il campione sottoposto a un'ora quotidiana di yoga con un altro che ha svolto una terapia di rilassamento tradizionale.

Altri studi sono invece appena iniziati al Mercy medical center di Baltimora per capire se e quanto lo yoga possa attenuare il senso di "fatica" delle malate di tumore. Ma vi sono anche studi che dimostrano l'efficacia dello yoga anche per il diabete, ad esempio, le malattie cardiovascolari, il dolore di schiena cronico, il tumore al seno e una quantità di altre sindromi e disturbi. Su diabete e yoga sono stati compiuti ben 28 studi clinici dal 1986 a oggi, in gran parte in ospedali indiani, ma anche in Olanda e Australia. Si tratta di sperimentazioni rigorose, che mettono sempre a confronto gli effetti della terapia yoga con un'altra di supporto simile, proprio per evitare eventuali suggestionamenti.

Sul diabete mellito di tipo 2 è stata dimostrata, al Guru Tegh Bahadur Hospital di Delhi (in uno studio coordinato dall'Università), una correlazione tra alcune "asana" (posizioni) yoga e la velocità di conduzione del nervo mediano (che nei diabetici causa continui formicoli alle mani) e il controllo del glucosio nel sangue. Al termine della sperimentazione, i 20 diabetici che avevano praticato yoga (30-40 minuti al giorno per 40 giorni) avevano una efficienza maggiore delle mani e un maggior controllo dei livelli di glucosio, rispetto al gruppo che aveva svolto solo delle camminate come terapia "integrata" a quella convenzionale.

Degli effetti benefici dello yoga, su corpo e mente, si parla da anni. Ma oggi si cerca una risposta scientifica e lo yoga comincia a essere studiato anche da chi fa ricerca medica. Ad esempio, perché le pratiche yogiche (asana e meditazione) hanno evidenti benefici in sindromi come ansia e depressione come è testimoniato da tutti coloro che le eseguono? Lo hanno scoperto un gruppo di psichiatri della Scuola di medicina della Boston University, in uno studio pubblicato nel maggio scorso sul Journal of Complementary and Alternative medicine. I medici hanno sottoposto a risonanza magnetica un gruppo di otto "yogi" prima e dopo la loro sessione quotidiana di 60 minuti. Allo scanner con imaging del cervello è risultato, al termine di ciascuna sessione di yoga, un aumento di ben il 27% dei livelli dell'acido "Gaba" (gamma-aminobutirico) che, insieme alla noradrenalina e serotonina, sono i neurotrasmettitori più importanti nel controllo fisiologico e patologico degli stati emozionali. Il loro deficit, dunque, ha un ruolo nell'ansia e depressione. E lo yoga si comporta come una vera e propria "medicina naturale", senza effetti collaterali, negli stati d'ansia depressivi: i livelli del Gaba nei nei

depressi vengono normalmente incrementati con terapie farmacologiche a base di benzodiazepine, i cui effetti collaterali sono a tutti noti. Il gruppo di controllo, a cui era stato somministrata come “calmante”, una sessione di lettura rilassante, non mostrava invece alcun aumento del Gaba cerebrale.

di Susanna Jacona Salafia - Tratto da La Repubblica - 29 Novembre 2007

<http://www.progettodiabete.org>