



### Lo yoga riduce i sintomi da fibromialgia

mariagrazia, lunedì 01 agosto 2011 - 13:44:37

Indicato per le donne con sintomi quali dolore cronico, stanchezza, rigidità muscolare, disturbi del sonno, ansia e depressione, lo yoga induce rilassamento e pare ridurre i sintomi correlati alla fibromialgia

Lo yoga, a quanto pare, offre molto di più di quello che comunemente si pensa. Non è dunque solo un assumere determinate posture, ma un modo per ritrovare un po' di serenità e, perché no, anche salute. Secondo un nuovo studio, questa pratica, oltre a favorire il rilassamento, ridurrebbe i sintomi fisici e psicologici della fibromialgia. Tra i sintomi correlati al dolore cronico vi sono rigidità muscolare, disturbi gastrointestinali, disturbi del sonno, ansia e depressione.

I ricercatori del Dipartimento di Psicologia, Facoltà di Medicina, dell'Università di York hanno voluto indagare sugli effetti dello yoga sui livelli dell'ormone cortisolo. Partendo dai dati in loro possesso, estrapolati da precedenti ricerche che suggerivano come nelle donne affette da fibromialgia questi livelli fossero inferiori alla media, hanno coinvolto un gruppo di donne per sottoporle a un programma di Hata Yoga. I risultati dello studio sono stati pubblicati sul Journal of Pain Research.

La dottoressa Kathryn Curtis e colleghi, hanno fatto seguire alle partecipanti un programma di Hata Yoga che prevedeva due sedute a settimana, per otto settimane, della durata di 75 minuti ciascuna. Misurando i livelli di cortisolo nella saliva delle partecipanti, prima e dopo lo studio, si è scoperto che i livelli dell'ormone erano aumentati.

«Idealmente, i nostri livelli di cortisolo hanno picco 30-40 minuti dopo che ci alziamo la mattina e vanno declinando tutto il giorno fino a quando siamo pronti per andare a dormire», spiega Curtis. «La secrezione dell'ormone cortisolo, è disregolata nelle donne con fibromialgia».

Questo ormone è rilasciato dalle ghiandole surrenali ed è stato associato alla risposta allo stress, poiché viene prodotto in grandi quantità proprio in condizioni di stress. È strettamente legato all'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA) che, a sua volta, fa parte del sistema endocrino.

Se nelle donne che soffrono di fibromialgia i livelli di cortisolo sono più bassi, è ipotizzabile che vi sia un problema a livello dell'HPA. Ristabilire i normali livelli o favorirne la produzione in situazioni stressanti come quelle favorite dai sintomi della malattia potrebbe contribuire a migliorare la situazione.

«L'Hatha yoga favorisce il rilassamento fisico, diminuendo l'attività del sistema nervoso simpatico, che abbassa la frequenza cardiaca e aumenta il volume del respiro. Noi riteniamo che questo, a sua volta, abbia un effetto positivo sull'asse HPA», conclude Curtis.

[Im&sdp]

Fonte