



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.341

Pagina 1/1

SALUTE: YOGA, RALLENTANDO LA FREQUENZA CARDIACA IL CUORE CI GUADAGNA

mariagrazia, venerdì 27 novembre 2009 - 20:26:07

(ASCA) - Roma, 27 nov - Praticare lo yoga fa bene al cuore: gli esercizi della pratica orientale favorirebbero la diminuzione della frequenza cardiaca con conseguenti benefici sulla salute del muscolo cardiaco. A dirlo è uno studio dell'Indian Institute of Technology di Roorkee, prossimamente pubblicato sull'International Journal of Medical Engineering and Informatics. I ricercatori si sono concentrati sulla variabilità della frequenza cardiaca (HRV), correlata all'interazione fra il sistema nervoso simpatico (responsabile dell'aumento del battito cardiaco) e parasimpatico (responsabile del rallentamento).

Dalla ricerca, condotta su 84 volontari maschi tra i 18 e i 48 anni, è emerso che gli esercizi di respirazione, di stretching, di postura, di rilassamento e meditazione alla base della disciplina orientale favorirebbero il rafforzamento del sistema parasimpatico, indicativo di un miglior controllo autonomo della frequenza cardiaca e quindi di un cuore sano.

noe/sam/ss

Fonte