



Lo yoga aiuta contro la fatigue

D-Repubblica, Salute Seno, 18/02/2014

Per le donne che hanno concluso la terapia contro un tumore al seno, un corso di yoga della durata di tre mesi può ridurre del 50% l'effetto della fatigue, e anche del 20% la presenza di infiammazioni croniche.

Conclusa la battaglia contro il tumore al seno, è tempo di tornare in forma. L'attività fisica infatti può ridurre il rischio di recidive, e aiuta a combattere la fatigue, quel profondo senso di affaticamento che molte pazienti sperimentano per mesi al termine delle terapie oncologiche. Che tipo di esercizi scegliere però? Stando ad un nuovo studio della Ohio State University la disciplina migliore sembrerebbe essere lo yoga. I risultati della ricerca, pubblicati sulle pagine del *Journal of Clinical Oncology*, dimostrerebbero infatti che in appena tre mesi lo yoga è in grado di ridurre di oltre il 50% l'effetto della fatigue e di ridurre di oltre il 20% la presenza di processi infiammatori nell'organismo delle pazienti.

La ricerca. Quello della Ohio State University è il più ampio studio svolto fino ad oggi per valutare gli effetti benefici dello yoga nell'organismo umano. I ricercatori hanno reclutato 200 donne operate al seno che avevano effettuato l'ultima sessione di radioterapia nei tre anni precedenti. Metà delle partecipanti ha seguito dei corsi di yoga due volte alla settimana per un periodo di tre mesi, mentre le altre hanno fatto da gruppo di controllo, iniziando i corsi solo al termine dello studio. Dopo i tre mesi di yoga i ricercatori hanno quindi valutato la fatigue percepita dalle pazienti e la presenza di processi infiammatori cronici nel loro organismo.

Gli effetti dello yoga. Le pazienti che hanno seguito il corso di yoga hanno mostrato una riduzione media della fatigue del 46%, con effetti che sono andati migliorando nel tempo, fino a raggiungere il 56% a tre mesi dal termine dei corsi. Lo Yoga ha dimostrato inoltre di ridurre i sintomi depressivi delle partecipanti, di migliorare

la qualità del loro sonno, e di diminuire di circa il 20% i processi infiammatori cronici nel loro organismo. Quest'ultimo risultato, spiegano i ricercatori, è particolarmente importante perché l'infiammazione cronica è legata a moltissimi problemi di salute, come patologie cardiache, diabete di tipo 2, artrite e Alzheimer. "Il risultato ci ha sorpreso", racconta Jan Kiecolt-Glaser, ricercatore della Ohio State che ha coordinato lo studio. "Gli studi più recenti infatti sembravano indicare che l'esercizio fisico non fosse sufficiente a diminuire l'infiammazione, se non in pazienti con problemi metabolici".

Merito della meditazione. L'ipotesi dei ricercatori è che i benefici derivanti dallo yoga siano dovuti più ai suoi effetti rilassanti che all'esercizio fisico vero e proprio. "Lo yoga comprende diversi aspetti, come la meditazione, esercizi di respirazione, stretching e rafforzamento", continua Kiecolt-Glaser. "Noi pensiamo che gli elementi di respirazione e meditazione siano i principali responsabili dei miglioramenti a cui abbiamo assistito". Questi esercizi infatti influenzano la qualità del sonno delle pazienti, riducendo la fatigue e i processi infiammatori, e innescando un circolo virtuoso in grado di migliorare la loro qualità di vita. "Sentendo meno gli effetti della fatigue le donne possono portare a termine meglio anche altre attività della vita quotidiana. Per questo motivo lo Yoga offrono tantissimi benefici che vanno al di là del semplice esercizio fisico", conclude Kiecolt-Glaser.