

LA STAMPA

Ecco la tecnica di respirazione orientale che cura la depressione

Ricerca dell'Università della Pennsylvania da poco pubblicata sulla rivista scientifica *Journal of Clinical Psychiatry*. La pratica prevede l'alternanza di respiri lunghi e veloci.



REUTERS

PUBBLICATO IL 26/12/2016

STEFANO MASSARELLI

Un tecnica di meditazione di origini orientali basata sulla respirazione – chiamata Sudarshan Kriya Yoga – sembra avere un effetto benefico contro la depressione anche nei casi clinici più difficili, come quelli resistenti ai farmaci. A suggerirlo è una recente ricerca dell'Università della Pennsylvania da poco pubblicata sulla rivista scientifica *Journal of Clinical Psychiatry*. Lo studio ha verificato un importante miglioramento dei sintomi di ansia e depressione in un gruppo di pazienti affetti da depressione maggiore resistente ai farmaci e invitati a cimentarsi in questa pratica per un periodo di tempo limitato.

Contro depressione e dipendenze

Praticato anche in alcuni centri ospedalieri italiani come terapia complementare contro i disturbi depressivi e le dipendenze, il Sudarshan Kriya Yoga è una pratica di meditazione basata sul respiro

che prevede l'avvicinarsi di esercizi di respirazione profonda con esercizi di respirazione rapida e intensa, che hanno l'effetto di guidare i praticanti in un profondo stato di quiete consapevole. Alcuni studi condotti in passato hanno dimostrato l'effetto benefico di questa forma di meditazione contro alcune forme di depressione lieve e contro la dipendenza da alcol, tuttavia nessuna ricerca aveva mai esplorato i suoi potenziali effetti sui casi clinici di depressione maggiore.

Miglioramenti in otto settimane

Lo hanno fatto oggi i ricercatori dell'Università della Pennsylvania, che hanno arruolato in uno studio 25 pazienti affetti da depressione maggiore e già sottoposti a otto settimane di cure farmacologiche senza alcun miglioramento. La metà di questi era inserita in un gruppo di controllo, mentre gli altri erano invitati a cimentarsi in un training di Sudarshan Kriya Yoga della durata di otto settimane, in un contesto di gruppo e in casa propria. Come risultato, i pazienti che avevano praticato regolarmente la meditazione mostravano un importante miglioramento dei sintomi ansiosi e depressivi al termine delle otto settimane, con un passaggio da 22.0 a 10.27 di punteggio medio nella scala di Hamilton – uno dei test più diffusi per la diagnosi della depressione - e un rispettivo miglioramento di 15.48 punti e 5.19 punti nei test di autovalutazione di Beck per la depressione e l'ansia.

Ideale come terapia complementare

«Con una così ampia percentuale di pazienti che non rispondono pienamente agli antidepressivi, è importante identificare nuove strategie che funzionino meglio in ogni persona contro la depressione», ha dichiarato il responsabile dello studio, Anup Sharma. «Qui abbiamo una terapia promettente e a basso costo che può potenzialmente mostrarsi un approccio efficace e non farmacologico per i pazienti nei confronti di questo disturbo».

Il prossimo passo, secondo il ricercatore statunitense, sarà ora quello di condurre uno studio più ampio su questa pratica e valutare il potenziale impatto sulle funzioni e le strutture cerebrali nei pazienti clinicamente affetti da depressione.