

Yoga Provato in ospedale a Milano, con buoni risultati

Anche le tecniche orientali combattono ansia e tristezza

Non si dice sempre che tirare un bel sospiro aiuta rilassarsi? Ebbene, «imparare» a respirare, con metodi ispirati allo yoga, sembra addirittura sconfiggere ansia e depressione.

Il particolare tipo di respirazione di cui stiamo parlando è perfino coperto da brevetto, si chiama Sky (Sudarshan Kriya® Yoga) e si basa su un insieme di tecniche respiratorie che uniscono la natura olistica di antichi sistemi di cura a una rigorosa base medica e scientifica. Sky è ora oggetto di uno studio condotto dall'équipe di Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di psichiatria dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano, in collaborazione con Iahv Italia Onlus, depositaria dell'utilizzo della tecnica.

Sky per ora è stato testato, per sei mesi, su un gruppo ristretto di pazienti affetti da depressione minore, ansia generalizzata e attacchi di panico. I risultati ottenuti, verificati con test clinici e di laboratorio, sono stati più che incoraggianti: 60% di riduzione dei sintomi depressivi; 40% di diminuzione degli indici di psicosi, quali senso di colpa, ansia fobica o sintomi ossessivo compulsivi; incrementata capacità di concentrazione; miglioramento del «funzionamento sociale» nel 100% dei pazienti.

«Nelle situazioni di stress — spiega Stefania Doria, responsabile scientifico del progetto — viene stimolata l'attività del sistema nervoso simpatico e inibita quella del parasimpatico. Un'alterazione che, in caso di stress cronico, cau-

sa disturbi cardio-vascolari, depressione, ansia, attacchi di panico, colon irritabile e molto altro. Da qui, l'importanza di metodi in grado di stimolare il sistema parasimpatico (nervo vago) in modo da riequilibrare la bilancia simpatico-vagale. Tra questi, come è ampiamente documentato dalla letteratura scientifica mondiale, nonché da analisi strumentali tra cui l'Rsa, Respira-

Altri effetti

Si rinforzano le difese immunitarie

Il metodo Sky, come chiarisce la dottoressa Doria, responsabile scientifico del progetto studio milanese, si è già rivelato utile in molte patologie, come confermano diversi studi internazionali. Riduce lo stress, come prova l'abbassamento (misurabile) dei livelli di cortisolo e lattato. Contribuisce ad un incremento significativo di cellule «natural-killers», potenziando il sistema immunitario. Agisce positivamente sul sistema endocrino. Infine, sembra rallentare l'invecchiamento cellulare inducendo un aumento degli enzimi antiossidativi.

tory Sinus Arithmya (un test cardiologico avanzato in grado di associare la variazione di frequenza cardiaca con l'atto respiratorio), c'è l'utilizzo della respirazione controllata e, più specificatamente, della terapia Sky.

«Si tratta di una tecnica basata su un sistema di yoga moderno e "laico" che — precisa la dottoressa Doria — non sostituisce le terapie standard, ma le affianca. Al centro del percorso terapeutico c'è il paziente che, dopo un breve periodo di insegnamento, è in grado di praticare autonomamente le varie tecniche, ottenendo fin dall'inizio quei risultati tangibili così utili a rinforzare l'autostima. In pratica, dopo una prima fase intensiva in cui, nell'arco di due settimane, vengono effettuati 10 incontri di tre ore l'uno, il paziente può già proseguire la terapia quotidianamente a casa propria per 30 minuti circa al giorno. Nei sei mesi successivi vengono poi effettuati incontri settimanali di follow-up, finalizzati a rinforzare la scelta e le motivazioni».

Il progetto milanese prosegue ora con un secondo gruppo di pazienti. L'obiettivo è di raggiungere, entro il 2010, almeno i 200 pazienti al Fatebenefratelli e di promuovere progetti simili in altre strutture sanitarie italiane.

Utile precisazione: chi è interessato può accedere ai gruppi terapeutici Sky con semplice pagamento di un ticket (info e prenotazioni: 393.9787770 - 328.7436990).

Mabel Bocchi

© RIPRODUZIONE FUSILAVATA