

Yoga e dimagrimento

(Tratto da yahoo.it)

Praticare regolarmente Yoga può prevenire la crescita di peso tipica della mezza età o addirittura aiutare a perdere peso: lo sostiene una ricerca pubblicata sulla rivista *Alternative Therapies in Health and Medicine*, la prima condotta da istituzioni prestigiose con criteri scientifici.

I ricercatori del *Fred Hutchinson Cancer Research Center*, in collaborazione con il *National Cancer Institute* statunitense, hanno analizzato 15.500 uomini e donne sani di mezza età ai quali è stato chiesto di rispondere ad un dettagliato questionario riguardante la loro attività fisica e l'andamento del loro peso corporeo tra i 45 e i 55 anni. Scopo dello studio: misurare l'impatto della pratica dello Yoga sul cambiamento di peso, isolandolo dall'influenza di altri fattori come la dieta e altri tipi di attività fisiche. Per pratica 'regolare' di Yoga si è inteso un impegno di minimo 30 minuti una volta a settimana.

È emerso che tra i 45 e i 55 anni la maggior parte delle persone ingrassa in media di 500 grammi all'anno. Questa tendenza è dovuta al mancato adeguamento delle abitudini alimentari all'età: alla naturale diminuzione delle necessità energetiche dovrebbe infatti corrispondere una diminuzione dell'apporto calorico. "Gli uomini e le donne che a 45 anni avevano un peso normale e hanno continuato a praticare Yoga regolarmente anche nel decennio preso in esame sono aumentate in media di 1,5 chili in meno durante il decennio rispetto a chi non ha praticato Yoga", spiega Alan R. Kristal, leader del team di ricercatori. Ma gli effetti più spettacolari ed inattesi dello Yoga si sono avuti nelle persone sovrappeso: "Uomini e donne sovrappeso hanno perso grazie allo Yoga circa 2,5 chili durante i 10 anni presi in esame, mentre tra coloro che non praticavano Yoga si è registrato un aumento di peso di 7 chilogrammi", nota Kristal, professore di Epidemiologia alla *University of Washington School of Public Health*.

Ma quali caratteristiche dello Yoga lo rendono così adatto al controllo del peso corporeo? I ricercatori sospettano che la chiave non risieda tanto nell'attività fisica in sé quanto nella aumentata consapevolezza del proprio corpo. "Durante una seduta molto vigorosa di Yoga si possono bruciare abbastanza calorie da indurre una diminuzione del peso, ma la maggior parte delle persone non pratica quel tipo di Yoga", spiega Kristal. "La mia esperienza di praticante Yoga mi suggerisce che la causa sia l'aumento di auto-consapevolezza. Quando si mangia abbastanza da riempire lo stomaco, la maggiore sensibilità ci fa

sentire con chiarezza che è il momento di fermarci, e ci permette di riuscirci invece di ingozzarci”. Denise Benitez, proprietaria di un grande centro Yoga di Seattle, conferma: “Lo Yoga praticato dalla maggior parte delle persone non è abbastanza aerobico da farci bruciare abbastanza calorie, quindi la ragione va ricercata altrove”.

Il team del *Fred Hutchinson Cancer Research Center* ora suggerisce di passare a studi clinici rigorosi che verifichino se l’aggiunta della pratica dello Yoga ai programmi standard per la perdita di peso possa aiutare i pazienti a perdere più velocemente peso e una volta raggiunto il peso-forma a mantenerlo con più facilità.

Editor’s Note:

B-roll and interview via satellite feed: Interviews with lead author Dr. Alan Kristal and co-author Denise Benitez, as well as broadcast-quality B-roll of them practicing Yoga, will be available via satellite feed from 6 to 6:15 a.m. ET and from 2 to 2:15 p.m. ET on Tuesday, July 19. Coordinates for both feeds: Satellite IA-6 - C-09, 93 degrees west longitude, downlink frequency: 3880, vertical. Beta SP copies of the B-roll also are available upon request.

Fred Hutchinson Cancer Research Center

At Fred Hutchinson Cancer Research Center, our interdisciplinary teams of world-renowned scientists and humanitarians work together to prevent, diagnose and treat cancer, HIV/AIDS and other diseases. Our researchers, including three Nobel laureates, bring a relentless pursuit and passion for health, knowledge and hope to their work and to the world. For more information, please visit www.fhcrc.org