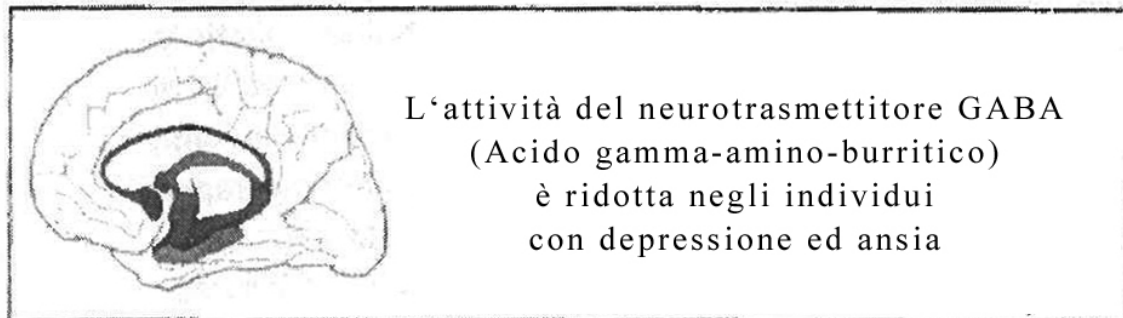


# Lo Yoga migliora il tono dell'umore

---

**Yoga Rahasya 18 (1); 45-47; 2011**

Tra coloro che praticano yoga non vi sono dubbi: dopo una pratica di yogasana, l'umore migliora. Questa esperienza è stata dimostrata con studi scientifici, dove si evidenzia che la pratica di Iyengar Yoga allevia i sintomi di ansia e depressione. Inoltre, adesso è noto che l'attività del neurotrasmettitore GABA (Acido gamma-amino-butirrico) è ridotta negli individui con depressione ed ansia. Per questo a tali pazienti vengono somministrati farmaci che aumentano l'attività del GABA.



Per dare un ulteriore supporto scientifico all'esperienza del "sentirsi bene", Streeter et al. (2009) per primi hanno riportato che - dopo una pratica di 60 minuti di Iyengar Yoga - si verificava un incremento dei livelli cerebrali di GABA del 27% rispetto ai controlli. Questi controlli erano individui che non erano stati coinvolti in nessuna attività per 60 minuti. Questo studio dimostra che la pratica dell'Iyengar Yoga modifica alcuni fattori chimici nel cervello (neurotrasmettitori), alleviando i sintomi di ansia e depressione.

## **La pratica dello yoga aumenta i livelli di GABA. Una qualsiasi pratica fisica, come il camminare, può avere lo stesso effetto?**

Le conclusioni di questo studio potrebbero essere messe in discussione da coloro che ritengono che ogni tipo di movimento, ogni tipo di attività fisica o "esercizio" abbiano lo stesso effetto e che questo non abbia nulla a che vedere con lo yoga.

Per rispondere a queste domande, Streeter e i suoi collaboratori della Boston University School of Medicine, Harvard University, University of Massachusetts e University of Utah, insieme ad un insegnante di Iyengar Yoga hanno condotto un altro studio per chiarire i seguenti punti:

- La pratica dell'Iyengar yoga modifica il tono dell'umore?
- Il cambiamento del tono dell'umore è dovuto proprio alla pratica dell'Iyengar yoga o può essere dovuto ad un qualsiasi tipo di attività fisica, come ad esempio il camminare?
- I cambiamenti nei livelli di GABA sono stati più significativi per i praticanti di Iyengar yoga, o cambiamenti simili sono riscontrabili anche in individui che praticano altre attività fisiche, come ad esempio il camminare, per un medesimo periodo di tempo?

**Disegno dello studio.** 200 soggetti sono stati selezionati per partecipare allo studio, e di questi 91 si sono dichiarati interessati a partecipare. Di questi, 39 sono stati esclusi in quanto non rientravano nei criteri di selezione: qualcuno era in trattamento con GABA, altri avevano protesi metalliche, che comportava non

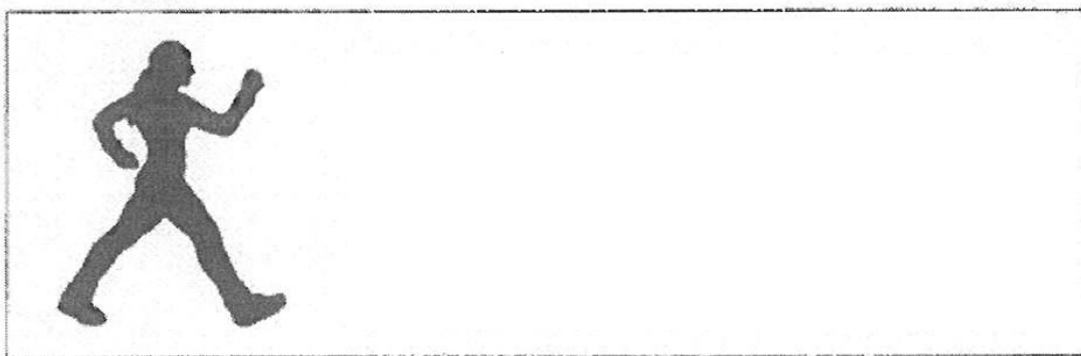
potersi sottoporre a Risonanza Magnetica, altri ancora avevano qualche limitazione di ordine pratico. Alla fine, sono stati arruolati nello studio 34 soggetti sani, senza squilibri fisici o mentali significativi. Di essi, 19 sono stati inseriti, in modo casuale, nel gruppo di pratica yoga e 15 nel gruppo di coloro che camminavano. Il loro profilo demografico, che includeva età, sesso, altezza, peso, indice di massa corporea, consumo abituale di alcolici ecc., mostrava che non vi erano differenze tra i due gruppi.

**Test effettuati.** Il tono dell'umore è stato valutato mediante l' "Exercise-Induced Feeling Inventory" (EIFI) [questionario sull'impatto dell'esercizio fisico sul tono dell'umore. NdT]. L'ansia è stata valutata mediante la Scala dello "State-Trait Anxiety Inventory" (STAI) di Spielberg [questionario sull'ansia-tratto e l'ansia-stato valutate separatamente. NdT]. Il tono dell'umore e l'ansia sono stati valutati il giorno 0 e subito prima di eseguire una Risonanza Magnetica Spettroscopica del cervello a 4, 8 e 12 settimane. Queste risonanze venivano eseguite per determinare i livelli di GABA nell'area cerebrale in corrispondenza del talamo<sup>1</sup>. La scelta dell'area in corrispondenza del talamo si era basata su precedenti studi che dimostravano che il maggior incremento di GABA nel cervello dopo una seduta di yoga si osservava nel talamo. La scelta del talamo di sinistra era basata sull'evidenza che questa porzione possiede una maggiore innervazione parasimpatica, e che i livelli di GABA nei soggetti con stress post-traumatico in quella sede sono più bassi.

**Metodo.** I soggetti hanno praticato yoga, sotto la guida di un insegnante di Iyengar yoga certificato, per 60 minuti, 3 volte a settimana per 12 settimane. Per le prime quattro settimane sono stati guidati dall'insegnante, e dopo invitati a praticare a casa. Essi venivano comunque supervisionati quando venivano per la pratica, prima di essere sottoposti a Risonanza Magnetica. Tempi identici erano stati assegnati al gruppo che 'camminava'.

**Risultati.** I soggetti che praticavano yoga mostravano un netto miglioramento del tono dell'umore ed una maggior riduzione dell'ansia rispetto al gruppo che camminava. Si sono osservate correlazioni certe tra il miglioramento del tono dell'umore, la riduzione dell'ansia ed i livelli di GABA nella regione del talamo. Il gruppo yoga ha mostrato una correlazione sicura tra la scala del tono dell'umore e i cambiamenti nei livelli di GABA.

I risultati di questo studio dimostrano con chiarezza che la pratica dell'Iyengar yoga induce un più grande miglioramento del tono dell'umore e dell'ansia, rispetto al camminare, e che questo cambiamento prodotto dalla pratica yoga si accompagna anche ad un incremento dei livelli di GABA nella regione talamica del cervello.



---

<sup>1</sup> Funzioni del talamo:

- Rappresenta un centro intercalato sulle vie della sensibilità somatica, con funzioni di integrazione e di "arricchimento", grazie alle connessioni col sistema limbico, il quale trasporta contenuti emozionali della percezione sensitiva.
- Regola la componente motoria grazie ai circuiti pallido-talamo-corticale (sistema extrapiramidale) e cerebello-talamo-corticale (regolazione del tono muscolare).
- Attiva la corteccia encefalica.
- Ha una funzione associativa tra aree corticali diverse.

Questo studio quindi indica la possibilità che la pratica dell'Iyengar yoga abbia gli stessi effetti di un farmaco, eccetto gli effetti collaterali. Questo studio è prova del fatto che la pratica yoga non solo dona salute al corpo ma anche alla mente e alle emozioni.

Articolo di riferimento:

**Streeter et al. (2010) Effects of Yoga versus Walking on Mood, Anxiety and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. Journal of Alternative and Complementary Medicine 16 1145-1152; 2010**

Traduzione dell'articolo apparso sulla rivista Yoga Rahasya Volume 18, N. 1; pagg.45-47; 2011

Si ringrazia la casa editrice © Yoga Rahasya per l'autorizzazione a tradurre e pubblicare l'articolo sul sito dell'Associazione Light on Yoga Italia [www.iyengaryoga.it](http://www.iyengaryoga.it)

Traduzione a cura della Light on Yoga Italia

Traduzione: Adriana CALO'

Revisione: M. Paola GRILLI

Elena MARTINETTO