

Yoga, la pratica che fa bene al cuore e abbassa la pressione: lo dice la scienza

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Lo yoga fa bene al cuore e praticarlo regolarmente puÃ² aiutare ad abbassare la pressione arteriosa. Diversi studi internazionali negli anni hanno dimostrato i benefici di questa pratica sul sistema cardiovascolare, sia in soggetti sani come â??prevenzione primariaâ??, orientata a prevenire quindi la comparsa di patologie, sia in soggetti cardiopatici come â??prevenzione secondariaâ??.

Le malattie cardiovascolari rimangono la principale causa di morte e disabilitÃ nellâ??Unione europea: nel 2022 hanno causato un decesso su tre (1,7 milioni) e hanno colpito 62 milioni di persone secondo quanto emerge dal rapporto Ocse â??The State of Cardiovascular Health in the European Unionâ??, pubblicato nel 2025. Anche in Italia, Ã¨ la stima dellâ??Istituto superiore di SanitÃ , le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte (30,8%), con oltre 220mila decessi lâ??anno. Con la prevenzione, lâ??80% di questi eventi si potrebbe evitare.

Le malattie cardiovascolari sono multifattoriali, contribuiscono cioÃ¨ alla loro insorgenza piÃ¹ fattori di rischio (etÃ , sesso, pressione arteriosa, fumo, diabete, colesterolemia). Alcuni fattori non sono modificabili ma altri sÃ¬, come lâ??ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, diabete, fumo di tabacco, sovrappeso/obesitÃ , sedentarietÃ e dieta e lâ??eccessivo contenuto nei cibi di grassi saturi e di sale. â??La pratica dello yoga puÃ² senzâ??altro considerarsi un valido alleato per il benessere del sistema cardiovascolare, sia in prevenzione primaria che secondariaâ?•, conferma allâ??Adnkronos Giovanna Geraci, direttrice Uoc cardiologia ospedale Santâ??Antonio Abate Erice (Trapani), che sottolinea: â??Ci sono evidenze di utilitÃ nei pazienti con scompenso cardiaco, aritmie (in particolare fibrillazione atriale), sindrome metabolica e diabete, oltre che di effetti favorevoli sullo stato infiammazione cronica di basso grado che si accompagna spesso a stati cronici di stress, sovrappeso, dismetabolismi e che fa da substrato allâ??aterosclerosi ma anche allâ??innesco di eventi clinici cardiovascolari acutiâ?•.

Il cuore Ã¨ â?? insieme al cervello â?? lâ??organo (muscolare) piÃ¹ importante del nostro corpo: motore del corpo umano, Ã¨ il perno della circolazione sanguigna. La sua funzione principale Ã¨ portare il sangue ricco di ossigeno al resto del corpo, a cellule, tessuti e organi, in modo da nutrirli. Le malattie cardiovascolari â?? che danneggiano il cuore, compromettendo la sua capacitÃ di pompare sangue in modo efficiente â?? sono influenzate da diversi fattori di rischio, condizioni che aumentano la

probabilitÃ di sviluppare una malattia o aggravarla se giÃ presente. I fattori di rischio possono essere suddivisi in â??non modificabiliâ?? e â??modificabiliâ?? attraverso interventi di tipo comportamentale e terapie mirate. Fra i piÃ¹ importanti fattori di rischio modificabili câ??Ã¨ lâ??elevata pressione del sangue nelle arterie, che non Ã¨ una malattia, ma un fattore di rischio, ovvero una condizione che aumenta la probabilitÃ che si verifichino altre malattie cardiovascolari.

Stando ai dati dellâ??Iss, il 31% della popolazione italiana Ã¨ ipertesa. Dal 1990 al 2019 il numero di individui affetti dallâ??ipertensione Ã¨ raddoppiato: da 650 milioni a 1,3 miliardi. Non dando sempre sintomi, quasi la metÃ delle persone affette non ne Ã¨ al corrente. Anche nel caso dellâ??ipertensione, oltre alla familiaritÃ â?? la presenza, in famiglia, di soggetti ipertesi aumenta la probabilitÃ che un paziente sviluppi ipertensione arteriosa â?? la pressione arteriosa aumenta con lâ??avanzare dellâ??etÃ , per effetto dei cambiamenti che si verificano a carico dei vasi arteriosi (che, invecchiando, diventano piÃ¹ rigidi), il sovrappeso, il diabete, il fumo, unâ??alimentazione sbagliata, la sedentarietÃ e lo stress.

Ogni volta che una persona percepisce una minaccia si innescano immediatamente specifiche emozioni che attivano una complessa risposta biologica dellâ??organismo. Questo avviene sia quando la minaccia Ã¨ reale, sia quando Ã¨ emotiva o psicologica. Le conseguenze sono un aumento della frequenza cardiaca e un innalzamento della pressione arteriosa. Si tratta di una reazione breve e fisiologica e, per questo motivo, considerata naturale. Quando perÃ² lo stress diventa cronico, mal gestito o prolungato (distress), puÃ² rappresentare un problema per la salute, aumentando il rischio di: ipertensione, infiammazione, aritmie, peggioramento di sintomi cardiaci, eventi cardiovascolari.

default watermark

Diversi studi negli anni â?? piÃ¹ o meno grandi â?? hanno dimostrato che lo yoga Ã¨ un ottimo alleato della salute cardiovascolare. La pratica regolare aiuta a ridurre la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e i livelli di stress. I benefici sul sistema cardiovascolare riguardano sia i soggetti sani come â??prevenzione primariaâ?? sia in soggetti cardiopatici come â??prevenzione secondariaâ??, per evitare recidive, essendo anche un valido alleato della terapia farmacologica. â??La respirazione lenta e profonda â?? ricorda Geraci â?? aiuta a rallentare la frequenza cardiaca, a ridurre la pressione arteriosa e modula positivamente lâ??attivitÃ del sistema nervoso simpatico, principale responsabile della produzione degli ormoni dello stress. Inoltre lâ??attivitÃ praticata con lo yoga stimola lâ??utilizzo del glucosio da parte dei muscoli e dunque al miglioramento dellâ??equilibrio glicemicoâ?•. â??Anche se lâ??attivitÃ fisica svolta nella pratica yoga Ã¨ considerata di bassa o media intensitÃ , Ã¨ dimostrato lâ??effetto benefico sul metabolismo lipidico, con la riduzione del colesterolo â??cattivoâ?? (Ldl)â?•, conclude lâ??esperta.

I risultati di una ricerca clinica del 2019, condotta dalle universitÃ di Rotterdam e di Harvard su 2.700 pazienti e pubblicata sullâ??â??European Journal of Preventive Cardiologyâ??, evidenziano lâ??efficacia dello yoga sullâ??intero apparato cardiovascolare. Nello studio dellâ??American College of Cardiology, presentato alla conferenza Asia 2023, viene sottolineato come lo yoga potrebbe essere impiegato come trattamento complementare per i pazienti con insufficienza cardiaca. â??I pazienti che hanno praticato yoga hanno osservato un miglioramento della pressione arteriosa sistolica e della frequenza cardiaca rispetto a coloro che assumevano farmaci senza dedicarsi alla disciplinaâ?•, ha fatto presente Ajit Singh, ricercatore del Consiglio Indiano per la Ricerca Medica presso il Kasturba Medical College & Hospital, Manipal Academy of Heart Education di Manipal in India, e autore principale dello studio. La maggior parte degli studi pone lâ??accento sullâ??importanza della respirazione, lenta e profonda, che aiuta a rallentare la frequenza cardiaca, a ridurre la pressione

arteriosa e a calmare il sistema nervoso simpatico, principale responsabile della produzione degli ormoni dello stress. Con lâ??obiettivo di valutare lâ??efficacia dello yoga sulla pressione arteriosa, alcuni ricercatori della Connecticut University, guidati da Yin Wu, hanno analizzato i dati provenienti da 49 studi clinici condotti tra il 1983 e il 2018. I risultati hanno indicato che la pratica dello yoga che enfatizza il rilassamento mentale e le tecniche di respirazione, insieme al movimento fisico, fornisce le maggiori riduzioni della pressione sanguigna.

Infine un piccolo studio pubblicato nel 2025 sullo â??European Journal of Cardiovascular Medicineâ??, ha analizzato in particolare gli effetti immediati di una singola sessione di yoga sulla frequenza cardiaca a riposo e sulla pressione arteriosa. Trenta adulti sani (di etÃ compresa tra i 18 e i 45 anni) sono stati assegnati in modo casuale a un gruppo yoga o a un gruppo di controllo. Il gruppo yoga ha eseguito un protocollo standardizzato di 30 minuti comprendente Nadi Shodhana Pranayama (respirazione alternata delle narici), Surya Namaskar (saluto al sole) e Savasana (posizione del cadavere). Il gruppo di controllo si Ã¨ dedicato alla lettura tranquilla per la stessa durata. Ne Ã¨ emerso che i partecipanti del gruppo yoga hanno mostrato una significativa riduzione della frequenza cardiaca a riposo, insieme a diminuzioni della pressione (sia sistolica che diastolica, maggiore rispetto al gruppo di controllo). La conclusione Ã¨ che una singola sessione di yoga della durata di 30 minuti riduce significativamente la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa a riposo, probabilmente grazie allâ??aumento dellâ??attivitÃ parasimpatica e alla diminuzione del tono simpatico. Questi risultati confermano che lo yoga rappresenta un intervento pratico e non farmacologico per il rilassamento cardiovascolare immediato.

default watermark

â??In oltre 30 anni di insegnamento, posso affermare che allievi â?? grazie alla pratica dello yoga â?? hanno riscontrato miglioramenti nella pressione arteriosa, nel colesterolo, ma anche nella qualitÃ del sonno, la gestione dello stress e nel benessere generale. Ascoltare queste esperienze, osservare come le persone reagiscono e adattare la pratica a ciascun individuo sono aspetti importanti del lavoro di un insegnanteâ?•, dice allâ??Adnkronos Michele Pernetta, che â?? dopo aver introdotto lâ??Hot Yoga nel Regno Unito e in Europa nel 1994 e aver aperto diversi centri, nel 2013 ha lanciato Fierce Grace, una nuova interpretazione dello yoga classico, risultato di tutti i suoi anni di studio e dellâ??osservazione di oltre un quarto di milione di corpi che ha avuto il privilegio di â??studiareâ?? nel corso della sua carriera di insegnante. Un metodo che, grazie a una miscela unica di tutti gli stili di yoga, combina forza e flessibilitÃ sia per il corpo che per la mente e dÃ la possibilitÃ a tutti â?? qualunque sia lâ??etÃ , la corporatura, lo stile di vita â?? di poter praticare in sicurezza, traendone benefici fisici e non solo.

â??Per chi pratica yoga e soffre di ipertensione o problemi cardiaci, Ã¨ importante riuscire a mantenere la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa entro i limiti desiderati â?? prosegue â?? uno dei punti di forza dello yoga Ã¨ la facilitÃ con cui praticante e insegnante possono regolare lâ??intensitÃ dello sforzo richiesto. Prendiamo ad esempio un affondo in piedi come il Guerriero 1 o il Guerriero 2. Uno studente puÃ² piegare profondamente il ginocchio anteriore e mantenere la posizione per 30 secondi. La persona accanto a lui puÃ² effettuare una flessione meno profonda, mantenere la posizione per cinque secondi, poi rialzarsi e riprendere fiato. Entrambi utilizzano le gambe, sostengono il proprio peso e sviluppano flessibilitÃ ed equilibrioâ?•.

â??Questa adattabilitÃ Ã¨ fondamentale per chi ha bisogno di allenarsi entro i limiti raccomandati per la propria condizione. La profonditÃ di una posizione, la durata del mantenimento e il tempo di recupero tra un movimento e lâ??altro possono essere tutti regolatiâ?•, sottolinea Pernetta aggiungendo: â??Le lezioni di yoga variano notevolmente. Gli allievi devono essere incoraggiati a

rimanere consapevoli del proprio respiro per tutta la durata della pratica e a rallentare il ritmo prima di sentirsi troppo sotto pressione o di percepire che la frequenza cardiaca sta aumentandoâ?•.

â??Un altro modo in cui gli insegnanti possono aiutare chi soffre di ipertensione o di patologie cardiache Ã¨ quello di adattare o evitare le inversioni e le posture faticose in cui la testa si trova allâ??altezza del cuore o al di sotto di esso â?? dice ancora Pernetta â?? Sostenere ad esempio il corpo su una sola gamba con il busto parallelo al pavimento e le braccia distese puÃ² far aumentare rapidamente la frequenza cardiaca. Un punto di partenza piÃ¹ delicato consiste nel mantenere la testa al di sopra del cuore ed eseguire la posizione solo parzialmente. In generale le posizioni piÃ¹ impegnative possono inizialmente essere mantenute solo per cinque-dieci secondi, seguite da un periodo di riposo. La profonditÃ e la durata dovrebbero essere adattate alla persona e alle sue indicazioni mediche â?•.

â??Le inversioni sulla testa o in appoggio sulle spalle tendono a essere controindicate e richiedono particolare cautela perchÃ© capovolgersi modifica il modo in cui la gravitÃ influisce sulla pressione sanguigna, aumentando la pressione nei vasi sanguigni della testa e del collo â?•, ricorda lâ??insegnante che sottolinea come la respirazione sia fondamentale per regolare lo sforzo: â??Va incoraggiata una respirazione nasale confortevole, gli allievi devono ridurre lâ??intensitÃ se il respiro diventa affannoso. Sforzarsi per mantenere una posizione difficile o trattenere il respiro puÃ² aumentare la pressione sanguigna durante la pratica, anche se lo yoga regolare puÃ² aiutare ad abbassare la pressione a riposo nel tempo â?•. Praticare al caldo Ã¨ indicato? â??Praticare o meno in una sala riscaldata dipende dalle condizioni fisiche della persona, dai farmaci assunti e dalla sua risposta al calore. Per alcune persone, una lezione in sala non riscaldata sarÃ la scelta piÃ¹ adatta â?•.

default watermark

â??In generale il mio consiglio Ã¨: iniziate a praticare nella vostra zona di comfort. Adottate una posizione meno profonda e mantenetela per un breve periodo. Allâ??inizio, in una posizione impegnativa, possono essere sufficienti da cinque a dieci secondi, e potete uscire dalla posizione prima. Sedetevi e riposatevi ogni volta che ne avete bisogno. Seguite le indicazioni personalizzate che avete ricevuto. Adattate le posizioni a testa in giÃ¹: chiedete unâ??alternativa piÃ¹ eretta o con supporto, se opportuno. Evitate le posizioni invertite in caso di ipertensione non controllata. Anche quando i valori sono sotto controllo, la progressione dovrebbe riflettere i consigli medici individuali â?? ricorda Pernetta â?? Continuate a respirare liberamente, evitate di trattenere il respiro e di sforzarvi. Alla fine della lezione, le posture di chiusura danno al corpo il tempo di rallentare. Allungamenti delicati, musica, respirazione piÃ¹ tranquilla, meditazione e qualche minuto sdraiati immobili possono portare un senso di liberazione e paceâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 28, 2026
Autore
redazione

default watermark