

## Lo yoga fa bene, lo dice anche la scienza motoria

La facoltà di Scienze Motorie dell'università degli Studi di Milano ha sottoposto a esami clinici un gruppo di insegnanti Yoga che praticano questa disciplina da almeno quattro anni: il grasso corporeo è ridotto del 40%, la massa muscolare è aumentata del 30-40%, le ossa sono più dense, la pressione sanguigna è più bassa.

MILANO - Per la prima volta è stata scientificamente dimostrata l'efficacia dello Yoga sullo stato di benessere del corpo che, grazie a questa antichissima disciplina psicofisica orientale, diviene simile a quello di un atleta.

Lo rivela in esclusiva il mensile scientifico Newton, diretto da Giorgio Riviaccio, nel numero di luglio.

Newton cita in anteprima i primi risultati di una ricerca compiuta dalla facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano, che ha sottoposto a esami clinici un gruppo di insegnanti Yoga che praticano questa disciplina da almeno quattro anni.

«I primi risultati - ha dichiarato il direttore della ricerca, Arsenio Veicsteinas, ordinario di Fisiologia alla Statale di Milano - dicono che rispetto a quanti fanno una vita sedentaria, nelle persone che praticano Yoga il grasso corporeo è ridotto del 40 per cento; la massa muscolare è aumentata del 30-40 per cento; le ossa sono più dense; la pressione sanguigna è più bassa».

In particolare, sottolinea il servizio di Newton, lo Yoga provoca nell'organismo i benefici di due tipi di sport completamente diversi: quelli aerobici, cioè che richiedono resistenza (come il ciclismo, la maratona, ecc.) e quelli anaerobici che richiedono invece sforzi brevi e intensi, come il sollevamento pesi.

L'aspetto solo apparentemente paradossale di questi risultati riguarda il fatto che lo Yoga è una disciplina che fa stare a lungo immobili. «In realtà - dicono i ricercatori di Milano - lo Yoga insegna ad allenare il corpo e la mente rimanendo immobili, attraverso continue microcorrezioni di tutti i muscoli, anche di quelli che normalmente si crede di non adoperare. Il controllo sul corpo, attraverso le posizioni e il respiro è così forte che l'essere rilassati diventa una conseguenza automatica».