

Yoga «senza età», così aiuta a invecchiare meglio. Cinque suggerimenti pratici

di Anna Fregonara

Secondo un recente studio avrebbe effetti positivi non solo a livello fisico ma anche sulla prevenzione del declino cognitivo. Ed è una pratica «dolce» che non mette in crisi il cuore né articolazioni e muscoli



Non è mai troppo tardi per cominciare a praticare yoga. Anche perché, secondo i ricercatori, può aiutare a invecchiare meglio. Infatti, come si legge in uno studio apparso su *Advances in Geriatric Medicine and Research*, la pratica di questa millenaria disciplina orientale sembra avere **effetti positivi sull'invecchiamento cellulare**, sulla **mobilità**, sull'**equilibrio**, sulla **salute mentale** e sulla **prevenzione del declino cognitivo**. Insomma, un miglioramento di tutti quei parametri che gli esperti usano per tracciare come si sta invecchiando.

Fa bene non solo ai muscoli

«L'esercizio fisico favorisce l'effetto "spazzino" sulle cellule dei muscoli: alcune, invecchiate, vanno in necrosi e grazie al movimento vengono sostituite da altre più giovani. Un effetto non solo limitato ai muscoli, ma anche ai tendini, ai legamenti, alle capsule e alle cartilagini articolari», spiega Cesare Faldini, professore ordinario di Ortopedia e traumatologia all'Università di Bologna e direttore della S.C. Clinica Ortopedica e Traumatologica dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna. «La letteratura scientifica ha messo in luce come **pratiche dolci tipo lo yoga** abbiano un effetto combinato sull'apparato muscolo scheletrico e cardiovascolare: è, infatti, uno **sforzo che non mette in crisi il cuore** perché non c'è una brusca accelerata, piuttosto un incremento lento di fatica in cui l'organismo si adatta con regolazione della frequenza cardiaca e della pressione. Lo stesso accade nelle **articolazioni** e nei **muscoli** i quali vengono **messi in contrazione in modo graduale, grazie anche a un lavoro di stretching che li allunga attraverso la loro tonificazione e il loro rinforzo**. In questo modo si favorisce l'afflusso sanguigno e la rigenerazione del tessuto muscolare».

Campanelli d'allarme

Il vero problema dell'attività motoria è **trovare lo stimolo per iniziare**. «Un **campanello d'allarme** che può spingere a pensare che è il momento di cominciare a fare un po' di attività fisica può essere l'esito di un controllo medico nel quale viene individuato **sovrappeso, ipertensione oppure la comparsa di frequenti mal di schiena o dolori al collo**», dice Faldini. «Sono situazioni in cui il lavoro muscolare rappresenta già una prima cura: lo yoga, al contrario di altri sport a elevato impatto muscolare o cardiovascolare, può rappresentare la risposta giusta. Rallentando molto la perdita di muscoli e l'irrigidimento di tendini non è raro osservare pazienti di 70 anni in forma fisica da fare invidia perché ben allenati grazie a una riserva muscolare adeguata».

La salute del cervello

I benefici dello yoga non sono solo fisici, ma anche emotivi e sociali. Prosegue Faldini: «I lavori di gruppo che si fanno frequentando i corsi sono uno dei migliori antidoti anti-solitudine. Inoltre **il «sistema yoga» include esercizi fisici**, grazie alle posizioni (asana) da tenere, **di meditazione e di respirazione** che nell'insieme rappresentano un valido aiuto per l'umore e per la salute mentale». La conferma di un cervello più in forma arriva da un piccolo studio apparso su *Libyan Journal of Medicine* nel quale i ricercatori si sono concentrati sui cambiamenti positivi del cervello in chi pratica Hatha yoga, un tipo di yoga dolce. Gli studiosi hanno sottoposto un campione di 30 anziani a **test neuropsicologici per misurare**, per esempio, **l'attenzione selettiva, la memoria episodica e la velocità di elaborazione**. Hanno notato che **coloro che praticavano Hatha yoga da almeno 2 anni** hanno dimostrato **capacità cognitive migliori** rispetto al gruppo di controllo, in particolare in

alcuni aspetti come le funzioni esecutive e i tempi di reazione. Potrebbe proprio essere il lavoro di insieme su fisico, respiro e mente ad aiutare a preservare le capacità cognitive nei praticanti, ma servono altri studi per valutare questo possibile legame.

Suggerimenti prima di iniziare la pratica

Ecco cinque suggerimenti che il traumatologo Cesare Faldini consiglia di tenere a mente, prima di lanciarsi in una nuova pratica yoga, e due esercizi facili e sicuri da provare a casa.

1. **Rivolgersi a un esperto.** «Informarsi se l'istruttore lavora regolarmente con gli anziani e se è in grado di adattarsi a specifici problemi di salute. Condividere con lui i disturbi che si hanno. L'esercizio personalizzato è la chiave: un buon istruttore sa sempre come far rendere al meglio un esercizio per valorizzare il fisico (e il morale) del paziente».

2. **Cercare un corso adatto alle esigenze.** «Conta non solo l'età, ma anche il grado di sedentarietà: chi ricomincia dopo tanta immobilità dovrebbe per le prime sedute lavorare in un gruppo di persone nella stessa situazione. Altrimenti possono essere più indicate un po' di sedute personalizzate prima di inserirsi in un corso già iniziato».

3. **Conoscere i propri limiti.** «Qualunque sia il corso scelto, rimanere entro i limiti del proprio corpo; un istruttore qualificato può aiutare a individuarli».

4. **Scegliere uno yoga di tipo dolce come Hatha yoga e Yoga ristorativo.** «Ci si muove a un ritmo più lento, con meno asana (posizioni) intense, spesso include più meditazione o più lavoro sul respiro. Può essere indicato anche a chi deve riprendersi da un problema cardiaco».

5. **Attenzione all'equilibrio.** «La capacità di equilibrio diminuisce con l'età per cui usare un sostegno, come una sedia o una parete, permette di avere stabilità quando, per esempio, si imparano le posizioni su una gamba o ci si concentra sui movimenti delle braccia».