

Lo yoga contro la depressione delle donne in gravidanza

Nello studio diretto da Cynthia Battle, professore associato di psichiatria e comportamento alla Brown University, 34 donne incinte con depressione hanno seguito un corso di yoga per 10 settimane e sono state incoraggiate a praticare anche a casa. Questo programma di yoga non prevedeva alcun tipo di aiuto psicologico o altro genere di terapia per trattare la depressione e solo quattro donne depresse sono state trattate all'esterno.

La ricerca riporta che durante lo studio il livello di depressione è sceso e che più yoga le donne praticavano maggiore era il loro benessere mentale. I ricercatori hanno spiegato che si sono anche registrati significativi cambiamenti nel livello di consapevolezza, ovvero dirigere l'attenzione al momento presente, osservare pensieri, sentimenti, sensazioni e non giudicare quelle esperienze.

Gli autori dello studio, in pubblicazione sul numero di marzo/aprile di *Women's Health Issues*, ritengono che la consapevolezza sia una pratica yogica che può aiutare ad alleviare la depressione. E ammettono che, sebbene la ricerca abbia registrato un collegamento tra pratica dello yoga e più bassi livelli di depressione, non è ancora possibile provare in modo definitivo il rapporto causa-effetto.

Cynthia Battle osserva che molte donne incinte sono riluttanti a prendere antidepressivi e alcune hanno difficoltà a sottoporsi a una psicoterapia individuale.

“E lo yoga prenatale”, conclude Battle, “appare davvero un metodo facile da gestire, accettabile dalle donne e da chi si prende cura di loro e potenzialmente utile per migliorare l'umore”.

Fonte: Brown University (Providence, Usa), marzo 2015