

### **Lo yoga, toccasana per il cuore.**

Aiuta ad eliminare il colesterolo cattivo, facilita la perdita del peso corporeo e mantiene sotto controllo la pressione, insomma riduce il rischio di ammalarsi di patologie cardiovascolari. Parliamo dello yoga, tecnica orientale oggetto di studio combinato da parte dei ricercatori dell'Erasmus University Medical Center di Rotterdam e della Harvard School of Public Health di Boston, che hanno revisionato ben 37 ricerche precedenti sui benefici dello yoga. Sono 3.000 le persone coinvolte, alcune praticanti la disciplina orientale con assiduità, alcune attive in altri sport, alcune, infine, del tutto sedentarie.

Ebbene, chi si è dedicato allo yoga con costanza per almeno tre mesi ha visto ridotti i fattori di rischio per il cuore, i valori di colesterolo cattivo e della pressione arteriosa. Il merito sarebbe della sensazione di pace che lo yoga induce in chi lo pratica e della riduzione dello stress e tensioni, tanto dannose, in particolare proprio per il nostro organo più importante, il cuore. I ricercatori sono giunti addirittura alla conclusione che lo yoga farebbe bene quanto altre attività fisiche ben più impegnative, come la bicicletta o la camminata veloce.

Tratto da Sapere & salute, febbraio 2015