


E' dimostrato: Yoga, Tai Chi e Meditazione modificano l'espressione del DNA

Pubblicato il: 4 Gennaio 2018

Buone notizie per gli amanti di Yoga, Tai chi e Meditazione e per chi pratica o vorrebbe praticare queste discipline!

Una ricerca congiunta delle università di Coventry (Inghilterra) e Radboud (Olanda) pubblicata sulla rivista scientifica "*Frontiers in Immunology*" evidenzia come **l'effetto della pratica continuativa di discipline "rilassanti"** per il nostro organismo e la nostra mente;

discipline che vengono convenzionalmente chiamate **"mente-corpo" come lo Yoga, la Meditazione il Tai Chi**, la Mindfulness e altre pratiche simili;

favorisce nel nostro patrimonio genetico **l'attivazione di geni protettivi per la salute** riducendo le risposte infiammatorie croniche dell'organismo, **indotte dallo**

stress, e favoriscono inoltre la parziale **soppressione di geni pericolosi** connessi allo sviluppo di malattie come varie forme di cancro e depressione.

Al di là delle differenze tra le varie tecniche elencate, alcune che lavorano più sull'attività fisica come lo **Yoga il Tai Chi e il Qigong**, e altre focalizzate sulla componente mentale e della respirazione come la **Meditazione e la Mindfulness**;

sono già molte le ricerche scientifiche che hanno ampiamente dimostrato come tutte queste tecniche producano **svariati benefici** a livello psicologico e di salute;

e che una pratica costante sia utile per **ridurre lo stress, alleviare la depressione, diminuire l'ansia**, e aiutare nella gestione delle malattie croniche.

Attraverso diverse tecniche di neuroimaging si è dimostrato come avvengano questi effetti positivi nel nostro cervello; ovvero attraverso **l'aumento della sostanza grigia in quelle regioni del cervello adibite alla regolazione emotiva**, all'apprendimento, alla memoria e ai processi di riconoscimento di se stessi.

Ma ad oggi, sembra che questa spiegazione non sia più sufficiente, e che i benefici di queste tecniche non si fermino solo al livello neurale; ma vadano a modificare anche un livello più profondo dell'essere umano, ovvero il livello genetico.

La ricerca in oggetto si prefigge di essere un lavoro onnicomprensivo ed esaustivo coniugando ed analizzando altri 18 lavori scientifici precedentemente pubblicati con un range di di basa sull'analisi di circa 846 partecipanti e 18 per una durata di circa 11 anni.



sultati mostrano come tutte le diverse tipologie di attività "mente-corpo" siano associate ad una **riduzione o soppressione dell'attività dei geni che contengono il codice per la produzione** di Citochine, o altri tipi di

 **proteine infiammatorie** per l'organismo.

 particolare hanno preso in **esame il gene NF-kB** , che

 lta essere molto attivato dal sistema nervoso simpatico (SNS) in situazione di stress cronico; ed a lungo andare è deleterio per il nostro organismo,

PIÙ

(sue disfunzioni sono state collegate a cancro, processi infiammatori, patologie autoimmuni e malattie del sistema immunitario) e hanno dimostrato come l'**espressione di questo gene venga ridotto** soprattutto con yoga, tai chi e meditazione .

l'autrice del lavoro, la dottoressa Ivana Buric, sottolinea come le attività mente-corpo lascino una traccia molecolare sulle nostre cellule, che inverte gli effetti negativi che stress e ansia produrrebbero sul corpo mediante modifiche svantaggiose dell'attività di certi geni

Frontiers in Immunology conclude suggerendo come questa ricerca possa essere un'aperta pista per un futuro di ricerche che sempre muovendosi in questa direzione possano integrare e studiare i benefici e le modificazioni su diversi livelli,

quello **biologico, quello psicologico e quello ambientale**; per capire quale sia il ruolo giocato e l'effetto di altre variabili sul corpo, come una corretta alimentazione ed un ambiente stimolante.