



► 7 Abril, 2015

SALUD CUIDAR EL CUERPO

Los beneficios del yoga para vivir mejor

► Esta disciplina mejora la función inmune, reduce el riesgo de migrañas y cuida la salud cardiovascular

La práctica de disciplinas de relajación y meditación como el yoga aporta múltiples beneficios en la salud de las personas, según recuerda el doctor Ángel Duránte, director médico de Neolife. El yoga ayuda a mejorar, según este especialista, hasta un 36% la sensibilidad a la leptina y a la insulina, reduciendo su resistencia que se asocia con sobrepeso y patologías como la obesidad o la diabetes.

Varios estudios científicos confirman que la práctica del yoga aporta beneficios para la salud tales como la mejora de la función inmune, del rendimiento y satisfacción sexual y de la calidad del sueño, reducción de riesgo de migrañas y de la ansiedad a la hora de comer o mejora en la salud cardiovascular.

EN PATOLOGÍAS COMO EL DOLOR

El ejercicio es uno de los factores más importantes para la salud. Incluso sufriendo diversas patologías causantes de dolor como lumbalgia, artrosis, esclerosis múltiple u osteoporosis donde la movilidad está limitada, el ejercicio puede ser la mejor arma, ya que la inactividad y debilidad muscular causan mayor dolor.

El yoga es una actividad de bajo impacto que se puede programar de forma específica en función de las necesidades individuales. Varios estudios científicos aportan ciertos beneficios para la salud a causa de



Algunos estudios indican que el yoga puede tener un efecto antidepresivo y de bienestar. CEDIDA

la práctica de yoga tales como: mejora de la función inmune, reducción del riesgo de migrañas; mejora el rendimiento y la satisfacción sexual en ambos sexos; mejora de la calidad del sueño; reducción de la ansiedad a la hora de comer y mejora de la salud cardiovascular.

Un estudio publicado en The Journall of the American College of Cardiology registró cómo después de tres meses realizando yoga, la media de pulsaciones en reposo de los participantes disminuyó de 67 a 61 latidos por minuto, además de

tener menor ansiedad y depresión. Otro estudio investigó los efectos del Hatha Yoga en la presión arterial en niños hipertensos. Durante tres meses un grupo realizó yoga y el otro clases de música. Al finalizar los tres meses los que practicaban yoga tenían más baja la presión arterial de reposo.

LA PÉRDIDA DE PESO

¿Cómo afecta el yoga al metabolismo de las grasas y la pérdida de peso? Un estudio publicado en 2012 demostró que el yoga tiene un im-

portante impacto en la leptina, hormona que juega un papel clave en regular la ingesta y el gasto energético. De acuerdo con los autores, los practicantes expertos en yoga tienen un 36% más alto los niveles de leptina que los practicantes novatos. El yoga ayuda a mejorar la sensibilidad a la leptina y a la insulina, reduciendo su resistencia, lo cual se asocia con sobrepeso y patologías como la obesidad o la diabetes.

Otro estudio reciente revela la habilidad de los monjes tibetanos de generar un alto calor corporal a tra-

vés de la práctica del Yoga Tumo, estimulando el metabolismo de la grasa parda, capaz de quemar energía en lugar de almacenarla. Las investigaciones también confirman “que se puede activar la grasa parda exponiéndola a bajas temperaturas. Esta es la lógica que se esconde detrás de las estrategias de pérdida de peso a través de crioterapia”, recuerda el doctor Ángel Duránte, de la empresa Neolife.

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

Por otro lado, este especialista también destaca los beneficios del yoga en la salud mental de los practicantes de esta disciplina. Y se basa en diferentes análisis (más de cien estudios) que muestra los beneficios del yoga para la salud mental, teniendo su práctica un efecto positivo en la depresión, trastornos del sueño o la esquizofrenia. Algunos de esos estudios sugieren que el yoga puede tener el mismo efecto que los antidepresivos y la psicoterapia, por la acción sobre los neurotransmisores y la secreción de serotonina, según recuerda este especialista. Además, otros estudios muestran cómo puede reducir la ansiedad y la agresividad.

Desde Neolife recomiendan realizar una práctica de actividad física habitual adaptada a las necesidades individuales y siendo lo más completa posible, comprendiendo desde entrenamiento de fuerza o cardiovascular intenso hasta otras prácticas tales como el yoga y sus diferentes modalidades. ►