Cancro al seno: lo yoga è utile

Data 03 gennaio 2006
Categoria psichiatria_psicologia

Le tecniche di rilassamento yoga sono efficaci per superare il trauma e gli effetti collaterali della chemioterapia.

Uno studio condotto da Nicole Culos-Reed S, della facoltà di Kinesiology dell'università di Calgary, in Canada, cerca di verificare gli eventuali effetti positivi delle pratiche di yoga nei sopravvissuti di cancro al seno, e vedere se lo yoga era piu' efficace della normale attività fisica nel diminuire gli effetti secondari del trattamento antitumorale (affaticamento, nausea).
Lo studio è stato condotto in doppio cieco: sono stati costituiti due gruppi (somministrazione (T=20) e controllo (T=18)), e i partecipanti sono stati assegnati casualmente a uno dei due. A tutti i partecipanti è stato somministrato un test prima e dopo il periodo di trattamento (7 settimane)
Le differenze significative fra il gruppo di intervento e il gruppo di controllo sono state viste fondamentalmente nella qualità della vita e nella sfera emotiva.
E' inoltre presente un trend di differenze fra i due gruppi, nella direzione prevista, per quanto riguarda l'irritabilità, i sintomi gastrointestinali, la disorganizzazione cognitiva, il disturbo dell'umore, la tensione nervosa, la depressione e la confusione.
Concludendo possiamo affermare che lo yoga aiuta in senso positivo i sopravvissuti del tumore al seno piu che la semplice attività fisica indifferenziata.
E' chiaro che lo studio porta alcuni limiti: la numerosità del campione, la particolarità del tumore, il fatto che il campione sia stato per forza di cose femminile, e la durata del trattamento limitato a 7 settimane. E' comunque indubbio il contributo dato al trattamento dei pazienti oncologici.

Guido Zamperini
Fonte: Psychooncology. 2005 Dec 23

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 18/11/2026 alle ore 19:54 | Pagina 1 di 1