



---

## 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 più 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 più 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