

Osteoporosi:

un aiuto **concreto** dallo **yoga**

Per prevenire e combattere l'osteoporosi, il movimento è essenziale. Ecco come lo yoga può aiutare a mantenere in salute le ossa

Di Roberta Mastruzzi

In caso di osteopenia o di osteoporosi, assumere calcio e seguire la terapia prescritta dal proprio medico è certamente fondamentale, ma può rivelarsi non sufficiente, se la cura non è accompagnata anche dalla giusta attività fisica. Il movimento deve essere però adeguato alle proprie condizioni fisiche e non deve danneggiare chi già presenta un deficit o delle limitazioni, quindi è bene che sia soft, non aggressivo, ma costante. In questo caso, ci viene incontro lo yoga. A spiegarci come e perché è l'osteopata Giacinta Milita.

L'importanza del movimento dolce

"Il movimento è fondamentale tanto per l'apparato muscolo-

scheletrico che per tutti gli altri micro-movimenti interni".

"Per quanto riguarda la salute delle ossa, è importante sia perché aiuta a trasportare le sostanze assunte tramite farmaci e integratori dove ce n'è bisogno, sia perché mantiene la funzionalità del muscolo".

Lo yoga, in questo, è l'ideale, perché è una disciplina accessibile a tutti. Non si corre alcun rischio, perché, come spiega Giacinta, mentre ci muoviamo, restiamo in ascolto consapevole del nostro corpo, fermandoci non appena sentiamo il minimo disagio. **"Io dico sempre a chi pratica: se compare una smorfia sul viso, siete già andati oltre".**



* Ritrovare la forma combattendo lo stress

Numerosi studi hanno provato l'efficacia della meditazione in situazioni di stress. Ma come influisce questo sulla salute delle ossa? "Una situazione di stress provoca uno sbilanciamento tra il sistema nervoso ortosimpatico, quello che ci attiva, e il parasimpatico, che ci rifornisce di energia, a favore del primo", spiega l'osteopata Giacinta Milita. "Ciò porta anche a uno sbilanciamento chimico interno che può aggravare la salute generale, compresa quella delle ossa. Nel momento in cui pratichiamo yoga e riusciamo ad acquisire la consapevolezza del momento presente, raggiungendo uno stato di concentrazione sul 'qui e ora', ristabiliamo questo equilibrio interno".



Né una religione, né una ginnastica

Lo yoga non è una religione né una disciplina sportiva. "La sua pratica non richiede di rispettare alcuna fede religiosa, tanto che anche alcuni padri cattolici lo utilizzano come percorso di crescita spirituale, e non è neanche una ginnastica, anche se ultimamente, troppo spesso, viene estrapolato solo questo aspetto, isolando le asana, cioè le varie posizioni, da tutto il resto, cioè dalla meditazione, consapevolezza e disciplina dei sensi e delle emozioni". Lo yoga non si esaurisce

infatti nel mantenimento delle asana, ma comprende anche i mudra, ovvero le posizioni delle mani, le tecniche di respirazione e i mantra, cioè i movimenti dei suoni: "Tutto questo fa sì che il prana, l'energia universale presente in ognuno di noi, scorra attraverso i nostri canali energetici".

Una pratica adatta a tutti

Come detto, lo yoga si rivela particolarmente utile a chi soffre di osteoporosi, proprio perché è una pratica adatta a tutti, perfino a chi ha impedimenti nei movimenti, come ci spiega la nostra esperta.

"Si può praticare in qualsiasi condizione di salute: da un semplice disagio a una malattia conclamata fino a una limitazione, temporanea o permanente. Poiché è un movimento consapevole che ci permette di ascoltare il nostro corpo, non possiamo danneggiarlo: l'insegnante suggerisce una posizione, ma sarà poi il praticante a sapere quando fermarsi. Anche se non riusciamo a praticare l'asana come dovrebbe essere, possiamo visualizzare la posizione completa nella mente".

Il cervello ci permette di "allenarci" anche solo con la mente, muovendo e stimolando gli stessi circuiti neuronali che si attiverebbero se facessimo realmente il movimento.

Anche le persone che sono costrette a letto, perciò, possono visualizzare l'asana e mantenere così attivo il circuito neuronale.

Benefici anche per la postura

I benefici dello yoga si fanno sentire, oltre che sulle ossa, anche sulla postura. "Le sequenze di asana consentono di migliorare una postura non corretta, che può essere frutto di posizioni sbagliate assunte durante il lavoro, quindi per molte ore al giorno, o il risultato della pratica di una disciplina sportiva che esercita solo un determinato gruppo di muscoli o un lato solo del corpo". Inoltre, altra componente fondamentale per chi ha un deficit di calcio osseo, è quella di far lavorare i muscoli e tutto il tessuto connettivo.

L'osso, infatti, se non c'è più la trazione del muscolo, perché in cattiva postura o perché ha perso la sua funzionalità, si indebolisce e peggiora ulteriormente.

Il bello dello yoga è che fa tutto questo con estrema dolcezza. "Troppo spesso noi occidentali pensiamo che fare movimento voglia dire soffrire, sudare, forzare. Il corpo ha un'enorme potenza interna biodinamica ed ha al suo interno tutti i farmaci di cui abbiamo bisogno. Tutto sta nel riattivare questa forza imparando a entrare in noi stessi, attraverso la meditazione, l'ascolto e un movimento consapevole", conclude l'osteopata. 🐾

Una questione di compensazione

A volte può capitare di avvertire un fastidio anche distante da dove risiede il vero problema. Questo perché il nostro apparato muscolo scheletrico, che si mantiene grazie a un gioco di forze di trazione e compressione, tende a compensare. Ad esempio, potremmo avere un problema alla spalla destra che si ripercuote sull'anca sinistra. "Attraverso lo yoga, e in particolare grazie ai movimenti in torsione, riusciamo non solo a evitare un danno lì dove l'organismo è più debole, ma contemporaneamente anche a migliorare la funzionalità globale e la postura" spiega l'esperta.