

Yoga terapia contro le malattie intestinali

Al [San Matteo](#) il primo corso in Italia



In programma 12 lezioni sino al 28 giugno

Sono 200mila i casi ogni anno riscontrati in Italia riferibili a malattie infiammatorie croniche intestinali. Parliamo del morbo di Chron e di colite ulcerosa, patologie che possono coinvolgere varie sedi dell'intestino, presentare un comportamento clinico imprevedibile e manifestarsi con svariati sintomi. Sebbene i fattori immunitari, genetici e ambientali influiscano molto, la Scienza non è riuscita ancora a conoscere le cause di questi tipi di malattie e, dall'altra parte, i farmaci biologici incidono per il 40% sulla guarigione. L'attenzione alla vita dei pazienti è un fattore molto importante e per questo motivo al [San Matteo](#), precisamente al re-

parto di Medicina Generale 1 diretto dal prof Antonio Di Sabatino, è stato avviato il primo corso nazionale di Integral Yoga terapia per le malattie infiammatorie croniche intestinali.

Un'iniziativa in collaborazione con l'associazione "Amici Onlus" presieduta da Enrica Previtali che si occupa di ammalati cronici. Questa pratica millenaria mira infatti all'equilibrio psicofisico e, nel caso dei pazienti affetti dalle patologie citate, i risultati sembrano essere positivi sia nell'alleviare i sintomi che nel ripristino dell'equilibrio fra intestino e cervello.

Il corso, partito giovedì 12 aprile, sarà di dodici lezioni

(termine 28 giugno) guidate per un massimo di 15 pazienti ogni giovedì dalle 15 alle 17 al piano-

terra del padiglione 2, ex clinica chirurgica. Unica eccezione la prima lezione di maggio che si terrà venerdì 4. "Ogni lezione – ha spiegato Alessandra Cocchi, insegnante Integral Yoga e Yoga Therapist – include un lavoro fisico molto dolce e adattato ai bisogni e alle abilità del paziente, una sezione di rilassamento profondo ed una fase finale di tecniche di respirazione e concentrazione meditativa". Altro fattore da non sottovalutare quello legato all'alimentazione.

I pazienti saranno seguiti dalla nutrizionista Cristina Ubezio per le giuste informazioni con le quali affrontare una patologia spesso affiancata da una "monotonia alimentare". Ha concluso il prof. Di Sabatino: "Per la prima volta la Yoga terapia entra in un ospedale per la gestione di questo tipo di malattie. Il percorso si propone, attraverso il controllo del respiro e modulazione del sistema nervoso, di migliorare la qualità di vita sia durante le lezioni che a casa con piccoli esercizi. L'iniziativa non è rivolta alle persone in fase 'severa' della malattia, ma a quelle in fase di quiescenza". L'ammissione al corso è soggetta a requisiti specifici e alla frequentazione di tutto il ciclo di lezioni. È possibile effettuare una richiesta via mail a ambulatorio.mici@sanmatteo.pv.it

Alessio Molteni