

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

EFFETTI DELLO YOGA SUI SINTOMI DEPRESSIVI NELLE PERSONE CON DISTURBI MENTALI: UNA REVISIONE SISTEMATICA E UNA META-ANALISI E DELLA DIETA MEDITERRANEA SUI PAZIENTI CON MALATTIE INTESTINALI CRONICHE INFIAMMATORIE

Scopo dello studio è stato quello di valutare se svolgere yoga attivamente potesse essere superiore nell'alleviare i sintomi depressivi rispetto ai trattamenti abituali ovvero psicologia di gruppo, trattamento farmacologico e controllo dell'attenzione, nelle persone con un disturbo mentale diagnosticato riconosciuto dal Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM). È stata condotta una revisione sistematica e una meta-analisi secondo le linee guida per revisioni sistematiche e meta-analisi (PRISMA). I dati sono stati ottenuti da database online (MEDLINE, EMBASE, PsychINFO, CENTRAL, EMCARE, PEDro). La ricerca e la raccolta di studi ammissibili è stata condotta fino al 14 maggio 2019 (registrazione PROSPERO n. CRD42018090441). I criteri di ammissibilità per la selezione degli studi hanno incluso studi randomizzati controllati con un intervento yoga che comprendeva un'attività fisica $\geq 50\%$ negli adulti con un disturbo mentale diagnosticato riconosciuto in base al DSM-3, 4 o 5. Diciannove studi sono stati inclusi nella revisione (1080 partecipanti) e 13 studi sono stati inclusi nella meta-analisi (632 partecipanti). Sono stati inclusi disturbi di depressione, stress post-traumatico, schizofrenia, ansia, dipendenza da alcol e disturbo bipolare. Lo yoga ha mostrato una riduzione maggiore dei sintomi depressivi rispetto al trattamento di gruppo e farmacologico e al controllo dell'attenzione (differenza media standardizzata = 0,41; IC al 95% da -0,65 a -0,17; $p < 0,001$). Una maggiore riduzione dei sintomi depressivi era associata a una più alta frequenza di sessioni di yoga a settimana ($\beta = -0,44$, $p < 0,01$).

Fonte: J Brinsley, F Schuch, O Lederman, D Girard, M Smout, MA Immink, B Stubbs, J Firth, K Davison, S Rosenbaum "Effects of Yoga on Depressive Symptoms in People With Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis" *Br J Sports Med.* 2020 18;bjsports-2019-101242.