



Yoga

terapia milenaria para la
SALUD DEL FUTURO



El yoga se trata de una disciplina milenaria, diseñada para fomentar el equilibrio y la salud tanto a nivel físico, como emocional e incluso espiritual. A menudo se describe de manera metafórica como un árbol que engloba a ocho ramas (Ross & Thomas, 2010): yama (actitud hacia lo que nos rodea), niyama (relación con nosotros mismos), asana (posturas físicas), pranayama (respiración), pratyahara (foco interno), dharana (concentración), dyana (meditación), samadhi (iluminación).

Relacionado con el oriente y, por supuesto, sus orígenes en la India, en los países y centros de fitness de occidente su popularidad no deja de crecer. Si en el 2002 se estimaba una incidencia de práctica del 5.1% de la población estadounidense (aproximadamente 10 millones de personas) (Birdsee et al., 2008), en el 2015 la incidencia se eleva al 8.9%, es decir, unos 21 millones de personas que lo han practicado durante el último año solo en USA (Cramer et al., 2016).

Beneficios de salud asociados al Yoga

Cuando analizamos la motivación fundamental que lleva a nuestros clientes a la práctica del yoga, la sensación de bienestar o wellness junto con la mejora en los niveles de energía son los dos motivos que persiguen más del 75% de los practicantes (Cramer et al., 2016).

Sin embargo, los beneficios del yoga pueden llegar mucho más allá, no solo se puede considerar una modalidad de ejercicio para “relajarse” y “sentirse mejor”, ni como alternativa cuando no puedes realizar otro tipo de ejercicio de mayor intensidad, se considera que engloba otros aspectos, detallamos algunos a continuación.

EFFECTOS SOBRE EL SISTEMA CARDIOMETABÓLICO

Existe la creencia de que el yoga es muy “estático” y “quema pocas kilocalorías”. Ciertamente cuando se analiza el consumo energético de las técnicas más estáticas o de respiración de yoga tienen un consumo energético moderado o bajo, que no supera los 3METs de intensidad (Larson-Meyer, 2016). No debemos olvidar que existen muchas formas de practicar yoga: cuando optamos por opciones más dinámicas, como por ejemplo el famoso “Saludo al Sol” ejecutado de manera dinámica y continuada, se ha visto que puede solicitar cerca del 80% de la frecuencia cardíaca máxima (unos 7.4METs) (Mody, 2011).

Si consideramos una práctica continuada de yoga, se puede constatar que tiene efectos positivos a nivel cardiometabólico. En dos de las revisiones sistemáticas más completas realizadas hasta la fecha, donde se analizan cerca de 50 estudios de alta calidad, se concluye que la práctica habitual del yoga, cuando se compara con recomendaciones estándar de salud o estar inactivo: reduce la presión arterial sistólica y diastólica en más de 4mmHG; reduce tanto la frecuencia cardíaca como el ritmo respiratorio de reposo; puede reducir la circunferencia de cintura en casi 2cm; y tiene efectos positivos para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos sanguíneos (Cramer et al., 2014; Chu et al., 2016).



Una vez indicado este punto, conviene señalar que en la mejora cardiovascular, el yoga no se ha mostrado más efectivo que otro tipo de ejercicio (p. Ej. Carrera, ciclismo, circuitos de fuerza), con un efecto leve sobre la resolución del síndrome metabólico (Cramer et al. 2016) o reducir el peso corporal en personas con sobrepeso (Lauche et al., 2016).

EFFECTOS PSICOLÓGICOS

El yoga tiene unos marcados efectos sobre la salud mental a través de la regulación del sistema hormonal (eje hipotálamo-pituitaria-adrenérgico), y del sistema nervioso simpático (regulación de la epinefrina y norepinefrina) (Ross & Thomas, 2010).

Programas continuados de 6-8 semanas han mostrado efectos muy positivos en la reducción de los niveles de estrés (Riley & Park, 2015), la mejora de la afectividad positiva (Gaskins et al, 2015), o como una alternativa de tratamiento en la depresión (Cramer et al., 2013).

EFFECTOS SOBRE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Los efectos a nivel cardiometabólico y psicológico son remarcables, y de gran calado para incrementar el bienestar de las personas que se acercan al yoga. Esos beneficios combinados, han sido objeto de interés para aplicarlo de manera positiva en diferentes enfermedades crónicas como:

- Mujeres diagnosticadas o supervivientes de cáncer de mama (Cramer et al., 2017).
- Reducción del dolor lumbar crónico (Williams et al, 2005).
- Mejora de la calidad de vida en pacientes con epilepsia (Panebianco et al., 2017).
- Pacientes con esclerosis múltiple (Cramer et al., 2014b).

Conclusiones

Como hemos podido comprobar, el yoga es un recurso global de salud, del que tan solo recientemente el ámbito del fitness y científico comienzan a estudiar sus múltiples



beneficios. Posiblemente su mejor carta de presentación sean los millones de practicantes que durante siglos llevan promoviendo su implantación.

Bibliografía

- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristics of yoga users: results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 23(10), 1653-1658.
- Chu, P., Gotink, R. A., Yeh, G. Y., Goldie, S. J., & Hunink, M. M. (2016). The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European journal of preventive cardiology*, 23(3), 291-307.
- Cramer, H., Langhorst, J., Dobos, G., & Lauche, R. (2016). Yoga for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *European journal of preventive cardiology*, 23(18), 1982-1993.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 30(11), 1068-1083.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Steckhan, N., Michalsen, A., & Dobos, G. (2014). Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, 173(2), 170-183.
- Cramer, H., Lauche, R., Azizi, H., Dobos, G., & Langhorst, J. (2014). Yoga for multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 9(11), e112414.
- Cramer, H., Ward, L., Steel, A., Lauche, R., Dobos, G., & Zhang, Y. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of yoga use: results of a US nationally representative survey. *American journal of preventive medicine*, 50(2), 230-235.
- Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J., & Dobos, G. J. (2017). Yoga for improving health related quality of life, mental health and cancer related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *The Cochrane Library*.
- Gaskins, R., Jennings, E., Thind, H., Becker, B., & Bock, B. (2014). Acute and cumulative effects of vinyasa yoga on affect and stress among college students participating in an eight-week yoga program: a pilot study. *International journal of yoga therapy*, 24(1), 63-70.
- Larson-Meyer, D. E. (2016). A Systematic Review of the Energy Cost and Metabolic Intensity of Yoga. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(8), 1558-1569.
- Lauche, R., Langhorst, J., Lee, M. S., Dobos, G., & Cramer, H. (2016). A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive medicine*, 87, 213-232.
- Mody, B. S. (2011). Acute effects of Surya Namaskar on the cardiovascular & metabolic system. *Journal of bodywork and movement therapies*, 15(3), 343-347.
- Panebianco, M., Sridharan, K., & Ramaratnam, S. (2017). Yoga for epilepsy. *The Cochrane database of systematic reviews*, 10, CD001524.
- Riley, K. E., & Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health psychology review*, 9(3), 379-396.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(1), 3-12.
- Williams, K. A., Petronis, J., Smith, D., Goodrich, D., Wu, J., Ravi, N., ... & Steinberg, L. (2005). Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. *Pain*, 115(1), 107-117.



Iván Gonzalo Martínez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.



Rosa Beltrán Criado
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Fundadora de YogaStudio Alcalá 117, Especialista RYT400 de Hatha y Vinyasa Yoga.