

# LO YOGA E LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

Quando c'è qualcosa che non funziona a puntino nella pancia, di solito è segno che qualcosa non funziona a puntino nella vita. Le sensazioni che affiorano dall'addome sono messaggi che arrivano dal cervello, oltre che dalla pancia stessa. E se si soffre, come molti, di sindrome dell'intestino irritabile (altrimenti conosciuta come colon irritabile, colite spastica o, in inglese "IBS"), questo messaggio si manifesta come qualcosa in più rispetto a un semplice disagio: diventa un'esperienza cronica di dolore addominale e di disturbi digestivi che riflettono il legame intimo tra mente e corpo.

La sindrome dell'intestino irritabile è una delle condizioni di salute più comuni al mondo (si contano 45 milioni di persone che ne soffrono nei soli Stati Uniti), ma rappresenta da sempre un mistero per la Medicina: i suoi sintomi suggeriscono l'esistenza di un problema al livello del tratto digerente, ma coloro che ne soffrono non presentano alcun danno fisico a stomaco o intestini. Il problema, infatti, pare risiedere nella modalità in cui il sistema nervoso comunica con il tratto digerente: cervello e intestini sono intrinsecamente collegati e si potrebbe dire che la pancia è il luogo in cui mente e corpo

si incontrano. Il tratto digerente contiene centinaia di milioni di cellule nervose che ricevono un continuo bombardamento di segnali sullo stato di corpo, pensieri ed emozioni: se il collegamento non funziona bene, il sistema nervoso diventa estremamente sensibile e reattivo ai cambiamenti del proprio stato fisico ed emotivo e reagisce in maniera sproporzionata a cibo, stress e alle sfide che arrivano giornalmente.

Oltre ai sintomi che riguardano l'apparato digerente, chi soffre della sindrome tende ad avere elevati livelli di ansia, a volte non riconoscibili. Non è noto se siano i problemi digestivi cronici a determinarli, o se gli elevati livelli di stress e preoccupazione scatenino l'ipersensibilità intestinale. Tuttavia, la ricerca medica indica chiaramente che, per affrancarsi dalla sindrome, è necessario ridurre lo stress, mettersi a proprio agio con il disagio, scoprire tutte le volte che cosa scatena il sintomo e ristabilire una funzionalità normale del tratto digerente.

La capacità dello Yoga di intervenire nella riduzione dello stress e insegnare l'ascolto del corpo è stata ampiamente comprovata a livello scientifico. Studi clinici condotti presso lo All India Institute of Medical Sciences di Nuova Delhi e presso la University of British Columbia, hanno dimostrato che una semplice pratica quotidiana di Yoga riduce i sintomi emozionali e fisici della sindrome dell'intestino irritabile. E' bene che le posture siano accessibili e non eccessivamente ambiziose, poiché l'intenzione non è quella di lottare con se stessi per comprimere il corpo dentro assetti che diventano costringenti più che liberatori. A fianco al lavoro fisico, che potrà aiutare a ristabilire la normale mobilità intestinale, le pratiche di rilassamento saranno fondamentali e irrinunciabili, perché capaci di inviare un chiaro segnale al corpo e alla mente che è tempo di rallentare e lasciar

andare, muovendo verso uno stato di riequilibrio. Il respiro sarà altresì regolare, fluido, focalizzato sulla pratica fisica: se fosse forzato intensificherebbe a sua volta stress e sintomi.

Inoltre, ogni persona che soffre di sindrome dell'intestino irritabile ha le sue cause scatenanti che deve imparare a riconoscere ed evitare. Lo Yoga è un addestramento continuo

verso la consapevolezza dei meccanismi di causa-effetto e può al contempo insegnare come ben tollerare sensazioni scomode. Se si soffre di sindrome dell'intestino irritabile, si sarà eccessivamente vigili rispetto a ogni modificazione sensitiva nell'addome, dalla pressione del gonfiore alla prima fitta da crampo che avvisa che le cose stanno prendendo una brutta piega. Sfortunatamente l'ansia che accompagna questi primi sintomi può di fatto intensificarli se non si conoscono le tecniche di controllo che lo Yoga offre sul tappetino, capaci di cambiare l'esperienza del dolore e contenere le possibilità che un episodio moderato si trasformi in acuto.

*Grazie alla Dr.ssa Kelly McGonigal, psicologa presso Stanford University e insegnante di Yoga e Meditazione, da un cui articolo è stato liberamente tratto questo testo.*



ALESSANDRA COCCHI  
integral yoga specialistico