

Effetti dello yoga sulla salute fisica e psicologica degli anziani che vivono in comunità

Data di inserimento	07/03/2024
Anno	2024
Domanda di ricerca	Qual è la qualità delle prove esistenti sugli effetti dello yoga sulla salute psicofisica degli anziani?
Quello che conta	Sono stati analizzati nove database bibliografici elettronici inglesi e due cinesi, tra cui MEDLINE OvidSP, PsycINFO, AMED, EMBASE, Global Health, PubMed, Scopus, CINAHL, Cochrane Library, Hyread e WanFang. Sono stati inclusi studi randomizzati e controllati (RCT) sullo yoga, sugli esiti fisici e psicologici tra gli anziani. Per la revisione sono stati inclusi quindici studi, l'età dei partecipanti era superiore a 60 anni. I risultati aggregati della metanalisi hanno mostrato che lo yoga ha migliorato significativamente l'equilibrio, con un'ampia dimensione dell'effetto ma un'elevata eterogeneità. L'elevata eterogeneità tra gli studi inclusi era dovuta alla variabilità delle dimensioni del campione, della durata dell'intervento e delle modalità di misurazione dei risultati. L'effetto dello yoga sulla flessibilità e sulla forza muscolare è stato significativo. Anche gli effetti positivi dello yoga sulla riduzione dei sintomi depressivi sono stati significativi, con una dimensione dell'effetto moderata. I suoi effetti su altri risultati psicologici, tra cui ansia, stress, qualità della vita e solitudine, non sono conclusivi.
Caveat	Gli studi inclusi mancano di una base teorica (i quadri teorici guidano l'ipotesi di ricerca e lo sviluppo dell'intervento yoga). La dose e il contenuto dell'intervento yoga variavano in modo significativo tra gli studi e la maggior parte dei processi di sviluppo dell'intervento yoga non sono adeguatamente descritti. Inoltre, c'è un periodo di follow-up limitato dopo l'intervento yoga. Gli studi futuri dovrebbero definire lo sviluppo basato sull'evidenza della pratica dello yoga con il supporto dei relativi quadri teorici, nonché una fase di follow-up per illustrare gli effetti a lungo termine dello yoga.

Contesto	<p>La popolazione globale continua a invecchiare. Gli anziani possono sperimentare cambiamenti nella loro salute fisica e mentale. La loro riserva di capacità fisica generalmente si riduce con l'età, influenzando il controllo dell'equilibrio, la forza muscolare, la flessibilità, la velocità dell'andatura e la stabilità. Questi cambiamenti aumentano il rischio di scarsa capacità funzionale e di impatto negativo sulla mobilità, con conseguenti lesioni, disabilità e istituzionalizzazione. Inoltre, gli anziani possono sperimentare cambiamenti nel "senso di sé", nel ruolo e nelle relazioni, che possono contribuire a una maggiore prevalenza di depressione e ansia. Vi è una crescente necessità di interventi efficaci per preservare il benessere psicologico e fisico degli anziani.</p> <p>Lo yoga è una pratica mente-corpo con effetti benefici sulla salute fisica e psicologica. Le posizioni yoga prevedono stretching e facilitano la distribuzione equa del peso corporeo, in tal modo aiutano gli anziani a ritrovare flessibilità e ad aumentare la gamma di movimento delle articolazioni. Gli studi suggeriscono che lo yoga è efficace nel migliorare l'equilibrio e le capacità funzionali degli anziani, contribuendo alla prevenzione della fragilità (OMS - Organizzazione mondiale della sanità, 2019). L'effetto dello yoga su equilibrio, forza e flessibilità è risultato superiore rispetto ad altri esercizi a bassa intensità, come il Tai Chi. Inoltre, le componenti della respirazione e della pratica della consapevolezza nello yoga possono aiutare a migliorare gli esiti di salute psicologica, inclusi sintomi depressivi, ansia e stress. Pertanto, la pratica yoga è considerata un possibile strategia per preservare le capacità fisiche e mentali per un invecchiamento in buona salute.</p> <p>Sono state condotte due revisioni sistematiche per determinare gli effetti dello yoga su vari esiti di salute fisica e sulla qualità della vita tra gli anziani (Sivaramakrishnan et al., 2019; Youkhana et al., 2016). Tuttavia, queste revisioni includevano studi con vari tipi di disegni di studio e un gruppo eterogeneo di partecipanti. È difficile dedurre gli effetti dello yoga sulla salute fisica e psicologica degli anziani. Questa recensione mira a colmare questa lacuna sintetizzando sistematicamente le migliori prove disponibili sugli effetti dello yoga tra gli anziani che vivono in comunità.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Lo yoga è potenzialmente un intervento fattibile e accettabile da integrare nell'assistenza sanitaria di base per la promozione della salute per la popolazione anziana che vive in comunità (OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità, 2017). Gli studi hanno generalmente mostrato un alto tasso di partecipazione alle lezioni di yoga. Tuttavia, è stato notato che c'era uno squilibrio di genere tra i partecipanti agli studi inclusi, con una predominanza di donne. Ci sono due possibili ragioni per questo fenomeno: lo yoga è generalmente considerato un'attività femminile, e i maschi più anziani sono generalmente più resistenti alle attività di gruppo. Il pregiudizio di genere potrebbe privare gli uomini più anziani degli effetti benefici dello yoga sul proprio benessere fisico e psicologico. Negli studi futuri, una maggiore informazione ed educazione sui benefici dello yoga e sessioni esclusivamente rivolte a partecipanti di sesso maschile potrebbero essere strategie efficaci per attirare il target maschile.</p>
Giudizio di qualità revisione	<i>Strong; Health Evidence</i>
Riferimento bibliografico revisione	Ko KY, Kwok ZCM, Chan HY. Effects of yoga on physical and psychological health among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. <i>Int J Older People Nurs.</i> 2023 Sep;18(5):e12562. doi: 10.1111/opn.12562. Epub 2023 Aug 14. PMID: 37577926. https://doi.org/10.1111/opn.12562
Parole chiave	- anziani - depressione - salute mentale - yoga - benessere psicofisico -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- comunitario -
Outcome	Salute psicofisica degli anziani attraverso la pratica dello yoga

