



## Lo yoga può avere benefici nella prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari

### Domanda clinica

Lo yoga è efficace nella prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari ?

### Quello che conta

Vi sono alcune evidenze che lo yoga abbia effetti favorevoli sulla pressione sanguigna, sul livello del colesterolo HDL e dei trigliceridi, un effetto incerto rispetto al colesterolo LDL. La qualità della vita è stata misurata in tre trial, ma i risultati non sono definitivi. Non è stato possibile distinguere fra i diversi tipi di yoga e stabilire quale fosse più efficace nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e neanche il differente impatto della frequenza delle sedute e della loro intensità. Nessuno studio riferisce eventi avversi o l'occorrenza di diabete di tipo II. I costi non sono stati esaminati in nessuno degli studi inclusi.

### Caveat

Nessuno studio prende in considerazione l'esito mortalità per le malattie cardiovascolari o la mortalità per tutte le cause o eventi non fatali, la maggior parte di essi era di piccole dimensioni e di breve durata (< 6 mesi). L'eterogeneità tra gli studi ha reso impossibile combinarli statisticamente per quanto riguarda i due esiti: pressione sistolica e colesterolo totale. Vi era inoltre un alto grado di eterogeneità tra i trials, dovuto a diversi fattori (partecipanti, tipologie di yoga, durata degli interventi e follow up, dati di outcome) che non ha permesso di combinare statisticamente i risultati per alcuni outcome specifici.

### Contesto

La vita sedentaria e lo stress sono due importanti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, Poiché lo yoga comporta lo svolgimento di esercizi e si presume riduca lo stress, può essere una strategia efficace per la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari. Riduzioni anche modeste nei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari in tutta la popolazione potrebbero portare ad una diminuzione importante nell'incidenza di queste patologie.

### Cochrane Systematic Review

Hartley L et al. [Yoga for primary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Reviews, 2014, Issue 5. Art. No.: CD010072.DOI: 10.1002/14651858. CD010072.pub2.](#) Questa revisione contiene 11 studi che hanno coinvolto 800 partecipanti.

Pearls Numero: 438 Data: 07/2014 scritta da Brian R McAvoy, tradotta da DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.

*PEARLS sono riassunti brevi delle Revisioni Sistematiche della Cochrane per i professionisti che si occupano di cure primarie. Sono finanziati dal New Zealand Guidelines Group.*

*PEARLS fornisce indicazioni sull'efficacia o meno di un trattamento. Le sintesi PEARLS sono risorse per la formazione e non sostituiscono il giudizio del medico nel trattamento dei singoli casi.*

*Le sintesi PEARLS possono essere usate gratuitamente per attività di formazione o ricerca. Non è consentito alcun uso commerciale. Per vedere le schede PEARLS online: [www.cochraneprimarycare.org](http://www.cochraneprimarycare.org)*