

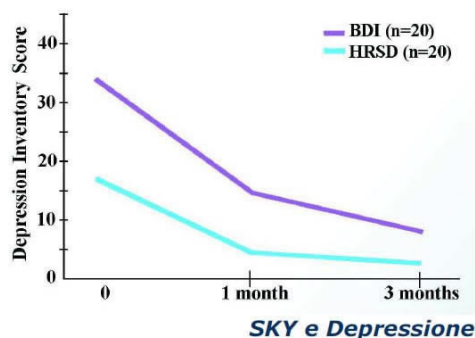
PROGETTO "LA SALUTE NEL RESPIRO"

"Il respiro e la mente sono collegati così come il corpo e la mente. Il respiro riequilibra corpo e mente. Questo è il segreto della vita che abbiamo dimenticato"
Sri Sri Ravi Shankar – 2004

Risultati clinici del primo gruppo di pazienti che ha sperimentato, all'ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano, un innovativo progetto terapeutico basato sull'applicazione del metodo SKY (Sudarshan Kriya Yoga), un insieme di tecniche respiratorie

Riduzione indici Depressione e Psicosi

- - **60% dei sintomi depressivi**
- - **40% dei sintomi dell'area psicotica** (senso di colpa, ansia fobica, sintomi ossessivo compulsivi)
- **miglioramento dell'assetto cognitivo**
- **miglioramento del funzionamento sociale nel 100% dei pazienti**



- **Modulazione simpatico-vagale** evidenziata sia nei parametri respiratori che nel miglioramento dell'assetto emozionale/cognitivo. Attraverso avanzati test in grado di correlare l'atto respiratorio con la variazione della frequenza cardiaca (**RSA***** è stata evidenziato una notevole effetto di riduzione dell'attività simpatica e riequilibrio dell'attività para-simpatica.

*** **Misurazione del parametro RSA** (Respiratory Sinus Arithmya): si tratta un test cardiologico avanzato in grado di associare la variazione di frequenza cardiaca con l'atto respiratorio (l'aumento del battito cardiaco di circa 10/20 battiti al minuto durante l'atto inspiratorio è fisiologico), indice dell'equilibrio della bilancia simpatico vagale.

Un passo innovativo a livello mondiale nel campo della medicina integrata che utilizza il respiro: i pazienti possono accedere ai gruppi terapeutici di respiro con pagamento del Ticket.

Questo il bilancio dei primi 6 mesi dell'innovativo progetto basato sulle tecniche di respirazione presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano su pazienti affetti da:

- Depressione
- Ansia Generalizzata
- Attacchi di Panico

Al momento il progetto prosegue con il secondo gruppo di pazienti avviato lo scorso giugno 2009 con follow-up fino al prossimo dicembre 2009.

"La moderna scienza sta dimostrando una forte prevalenza di disturbi depressivi in corso di patologie respiratorie.

Analogamente l'utilizzo della respirazione si sta dimostrando di significativa importanza per la cura di alcuni disturbi d'ansia e dell'umore." dichiara il Dr. Mencacci, Direttore del Dipartimento.

"Compito di una moderna neuroscienza è ricercare nuove evidenze, ma anche riscoprire in una nuova luce convincenti metodi di cura antichi".

"In questa ottica il nostro Dipartimento a fianco di cure con evidenze scientifiche quali quella farmacologiche e psicoterapiche, affianca questa pratica antica, i cui benefici sono oggetto di una verifica non solo soggettiva ma anche oggettiva".

“L’effetto terapeutico dello SKY, la cui efficacia è documentata nella letteratura scientifica mondiale ed è ora approfondita attraverso un serie di analisi strumentali e di laboratorio effettuate presso l’Ospedale Fatebenefratelli, si basa principalmente sul riequilibrio del sistema nervoso simpatico e parasimpatico con una risposta positiva a livello di tutti i meccanismi dello stress e dei disturbi d’ansia e dell’umore”.

“La scelta di SKY” aveva spiegato alla presentazione del progetto la Dr.ssa Stefania Doria, responsabile scientifico del progetto condotto dall’equipe del direttore Dr. Mencacci, *“è motivata da alcune caratteristiche di questo insieme di tecniche:*

- facile apprendimento, basato su un sistema di yoga moderno e laico
- possono essere praticate autonomamente
- poco investimento di tempo dopo un breve periodo di insegnamento
- offrono risultati tangibili in breve tempo incoraggiando il paziente ed aumentando la sua autonomia e quindi autostima.

Il progetto terapeutico, condotto in partnership con IAHV – Italia - ONLUS, ONG internazionale a carattere educativo e umanitario attiva in oltre 150 Paesi e depositaria dell’utilizzo della tecnica SKY, si distingue per l’ottica di Empowerment dei pazienti.

“Il nostro obiettivo è di accompagnare i pazienti a sentirsi protagonisti nel percorso terapeutico, a scoprire le risorse personali che sono la chiave di una autentico recupero della serenità interiore e della qualità di vita.” dichiara il Dr. Roberto Sanlorenzo, trainer della respirazione SKY e biologo molecolare.

La respirazione permette a chiunque di imparare a liberarsi dello stress e dalle tensioni inevitabilmente generate dal vivere quotidiano ed è facilmente applicabile nella quotidianità, aiuta a superare traumi e life events che possono lasciare segni emotivi di disagio.

“Siamo consapevoli della forte crescita delle problematiche legate ai disturbi d’ansia e d’umore – continua il Dr Sanlorenzo - e della grande richiesta di una terapia respiratoria che, come SKY, unisca la natura olistica di antichi metodi di cura ad una rigorosa base medica e scientifica”.

Entro la fine del 2010 contiamo di incontrare la richiesta di almeno 200 pazienti presso il Fatebenefratelli, partiranno progetti simili in altre strutture sanitarie in tutta Italia ”

Tra gli obiettivi del progetto:

- l’elaborazione di un modello terapeutico di medicina integrata che utilizzi tecniche respiratorie che dia ampio spazio alla dimensione preventiva
- porre il paziente al centro del percorso terapeutico rendendolo protagonista
- migliorare la qualità del paziente aumentandone l’autostima e riducendo gli effetti collaterali delle necessarie cure farmacologiche
- diffondere tra i giovani questo approccio terapeutico e preventivo
- ridurre i costi sanitari e liberare risorse mediche per patologie più gravi
- fornire ai famigliari degli strumenti cognitivi e comportamentali per affrontare al meglio l’esperienza destabilizzante e dispendiosa a cui sono sottoposti
- l’approfondimento delle evidenze scientifiche riguardanti i meccanismi biologici dell’efficacia terapeutica della tecnica di respirazione SKY.

COME AGISCONO LE TECNICHE DI RESPIRAZIONE?

“Il respiro e la mente sono collegati così come il corpo e la mente. Il respiro riequilibra corpo e mente. Questo è il segreto della vita che abbiamo dimenticato”

Sri Sri Ravi Shankar – 2004



La Scienza Yogica del Respiro è stato uno dei primi “sistemi di salute” che ha riconosciuto il ruolo chiave del respiro, della mente e delle emozioni nel promuovere e mantenere la salute.

SKY è una moderna applicazione di questo antico sistema di cura.

Gli studi eseguiti fino ad oggi hanno rilevato il grande potenziale terapeutico di queste tecniche ed hanno sollevato nuove domande sulla fisiologia umana.

I passi successivi nello sviluppo di SKY come terapia integrata sono necessariamente studi approfonditi sui meccanismi fisiologici alla base degli effetti documentati e studi clinici coinvolgenti un ampio numero di pazienti.

Gli effetti della respirazione sul Sistema Nervoso Centrale:

le basi fisiologiche dell’effetto di SKY sul Sistema Nervoso centrale sembrano essere:

1. Attraverso i diversi ritmi di respiro del Sudarshan Kriya vengono stimulate fibre di diverso diametro del nervo vago: ne consegue un effetto di fine modulazione di vari centri nervosi
2. Aumenta la neuroplasticità (stimola la produzione di fattori neuroplastici)
3. Migliora le connessioni interemisferiche
4. L’effetto positivo nel trattamento della Sindrome da Stress Post Traumatico è stato spiegato con la possibilità di stimolare l’amigdala ed evocare la memoria emotiva dissociando dal ricordo dell’evento scatenante

I punti 2 e 3 sembrano essere la base fisiologica del miglioramento dell’assetto cognitivo registrato nei pazienti.

Gli effetti della respirazione sulla fisiologia umana in toto:

- Stress: riduce il cortisolo ematico ed il lattato, indicatori dello stress.
- Sistema immunitario: diversi studi hanno evidenziato un incremento significativo di cellule Natural- Killers nei praticanti della tecnica di respirazione SKY
- Sistema endocrino: evidenti gli effetti di riequilibrio sul Sistema Endocrino
- Invecchiamento cellulare: vari studi hanno evidenziato che la pratica induce un aumento degli enzimi antiossidativi proteggendo le cellule dai radicali liberi che ne causano l’invecchiamento
- Coping di ansia, stress, frustrazione: SKY fornisce un supporto determinante nel superare molte abitudini/dipendenze, dall’eccesso di alcool e cibo al fumo che sono spesso dannose strategie di ripiego per affrontare disagio, stress, ansia, frustrazione.

GLI OBIETTIVI del PROGETTO PER DISTURBI AFFETTIVI E DELL'UMORE

Gli obiettivi e le ricadute del progetto si articolano su diversi piani e livelli della società:

Area Clinica:

- Creare un approccio sinergico con le usuali terapie in un'ottica di medicina integrata potenziando l'efficacia terapeutica
- Migliorare la qualità di vita dei pazienti e ridurre durata e dosi della terapia farmacologica

Area Scientifica:

- Eseguire ricerca di base per approfondire la conoscenza dei meccanismi fisiologici alla base dell'efficacia della tecnica di respirazione di SKY

Area Socio-Economica

- Ridurre i danni sociali ed economici a cui vanno incontro le famiglie dei pazienti ed il tessuto sociale e produttivo
- Liberare risorse umane e finanziarie dal sistema sanitario per orientarle su altre patologie
- Creare consapevolezza sul reale vissuto di chi soffre di Depressione, Ansia e Attacchi di Panico e combattere pregiudizi ed isolamento.

TESTIMONIANZE DI ALCUNI PAZIENTI

con il commento clinico/scientifico della Dr.ssa Doria, responsabile del progetto
“La Salute nel Respiro”
per il Dipartimento di Neuroscienze dell'A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano.

M. C.

“Il corso ha ampiamente soddisfatto le mie aspettative...Ho cominciato il corso in un periodo veramente molto Stressante della mia vita: non stavo bene né fisicamente né psicologicamente e il fatto di essere riuscita a sconfiggere in parte i miei malesseri riuscendo a completare il corso è stato davvero importante e per nulla scontato”.

Fatti clinici: M. C. già dopo la fase intensiva iniziale del programma SKY ha presentato la completa risoluzione di una sindrome premestruale invalidante che durava da alcuni anni.

Commento della Dott.ssa Doria: l'ipotesi di base sulla risoluzione della sindrome premestruale, sia come dolore che come alterazione dello stato dell'umore, è da ricondurre all'azione di SKY su Organi e Sistemi implicati nella Sindrome.

Gli effetti fisiologici tipici dei sintomi della sindrome sono mediati da neurotrasmettitori che, su una base di evidenza clinica, in seguito al riequilibrio della bilancia simpatico vagale ottenuto con SKY ritornano ad avere valori fisiologici.

E. E.

“Dal corso mi aspettavo un miglioramento dell'approccio quotidiano con il vivere e di conseguenza della qualità di vita.

Ora, dopo averlo sperimentato, posso credere in uno strumento concreto non farmacologico, che aiuta corpo e mente anche durante l'apprendimento.

L'aiuto è arrivato anche dalla condivisione, che pur essendo molto intima ha sempre mantenuto una sorta di riservatezza”.

Fatti Clinici: E. E. da anni non aveva un sonno soddisfacente pur assumendo i farmaci prescritti. Ora dorme con soddisfazione e riposo e ha gradualmente abbandonato il supporto farmacologico per il sonno.

Commento della Dr.ssa Doria: Il miglioramento del sonno è un'azione diretta di SKY sul cervello, grazie alle modificazioni indotte nelle onde cerebrali e all'effetto di regolazione dell'attività del nervo vago.

V. D.

“Dopo dieci sedute di questo corso, sento di esprimere le mie sensazioni, sia fisiche che psichiche in un solo termine: apertura al benessere.

Il percorso non è stato sempre facile, per abitudini e limiti che si sono instaurati in anni di profondi disagi e grossi limiti all'autonomia nel vivere di tutti i giorni.

Ultimamente poi i disturbi si erano accentuati a causa di grandi problemi concreti nella mia famiglia.

La tecnica di respirazione, accompagnata allo yoga, ha sciolto in buona parte i blocchi di paura che

mi sembravano ormai cronicizzati.

Le sedute mi hanno dato nuove sensazioni, tra le quali quella di "farcela", soprattutto negli attacchi d'ansia e di panico.

Mi auguro che ciò possa essere applicato ad altre persone che ne gioverebbero indubbiamente".

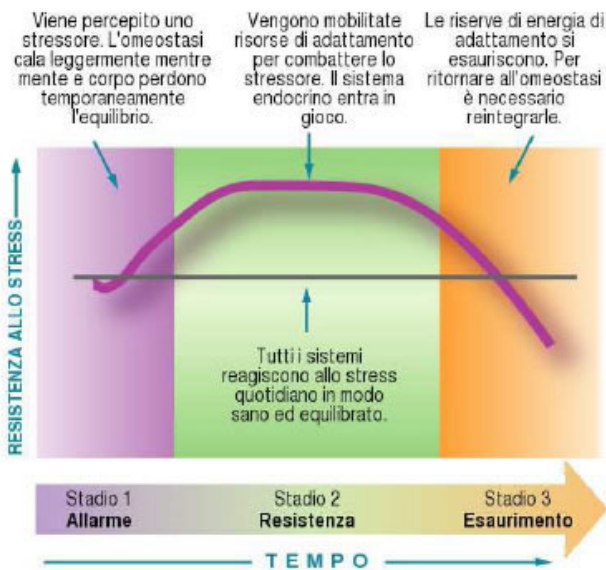
Esperienza rilevante: dopo 40 anni di vita limitati dagli attacchi di panico, alcune settimane fa è rimasta bloccata in ascensore e, grazie a una particolare tecnica respiratoria, è riuscita a mantenere la calma aspettando quietamente l'intervento di esterni.

Commento della Dott.ssa Doria: Alcune tecniche di respirazione di "emergenza" insegnate nel contesto del gruppo SKY hanno un "effetto xanax", cioè sono in grado di sedare l'attacco di panico.

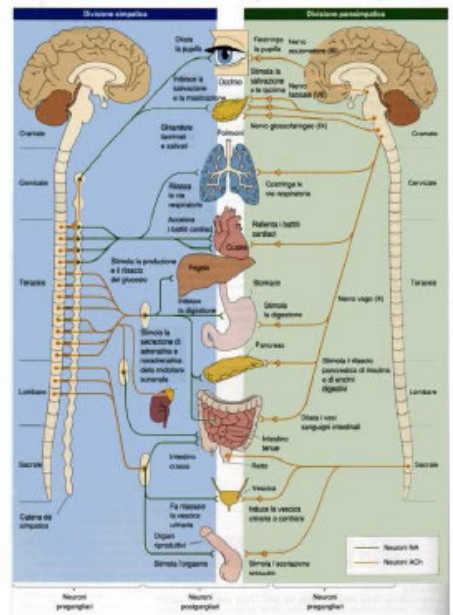
Conclusione della responsabile del progetto:

Altri esempi di miglioramento avuti dai pazienti testimoniano che re-imparare a respirare ha un forte impatto positivo sulla salute dei pazienti anche sotto un punto di vista generale.

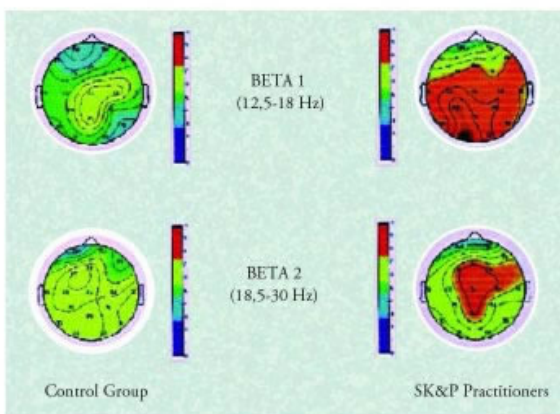
Logoramento dell'organismo dovuto a Stress cronico



SNA e Bilancia Simpatico-Vagale



- **Incrementata capacità di concentrazione e più alto livello di attentività.**



L'incrementata **capacità di concentrazione e il più alto livello di attentività** evidenziati nei colloqui clinici eseguiti durante il percorso terapeutico confermano i dati raccolti in altri studi: effettuando l'EEG a pazienti trattati con SKY si è registrato un aumento significativo dell'attività β a livello frontale sinistro, occipitale e delle regioni mediane. In altri studi è emersa nei praticanti di SKY la contemporanea presenza di onde α = **calma vigile**

- **Esperienze soggettive di miglioramenti del quadro psico-somatico riportate dai pazienti:** miglioramento del sonno, risoluzione della sindrome premestruale, capacità di coping di ansia e attacchi di panico, maggiore facilità di "iniziare la giornata", miglioramento delle relazioni