

## Hatha Yoga e Mindfulness per pazienti affetti da Disturbi del Comportamento Alimentare: studio sulla sicurezza e sull'efficacia di un intervento in ambiente ospedaliero

Ferrari R.<sup>1</sup>, Zini E.<sup>1</sup>, Prampolini N.<sup>1</sup>, Ricchieri M.P.<sup>1,2</sup>, Poletti S.<sup>1,3</sup>, Jemmolo R.M.<sup>4</sup>, Bosco G.<sup>5</sup>, Zini D.<sup>6</sup>,

1 Associazione Asia Modena, Centro Studi Asia

4 Associazione FANEP genitori di pazienti con disturbo alimentare, Sezione di Modena

2 Servizio Assistenza Domiciliare, A.U.S.L. of Modena

5 Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione. UNIMORE

3 Dipartimento FISSPA, Sezione Psicologia Applicata, Università di Padova

6 UO Dipartimentale di Medicina Interna, DCA e Obesità, A.O. Univ. di Modena.

### INTRODUZIONE

Hatha yoga e Mindfulness sono pratiche che favoriscono l'apprendimento di una modalità di rapporto con il corpo e i pensieri caratterizzata da presenza mentale e attenzione fluida e continua. Questa condizione permette di discriminare meglio tra convinzioni interiori dannose e percezioni concrete e reali del proprio stato fisico e mentale. Si tratta di un atteggiamento che è in grado di ridurre pensieri rimuginanti e rapporto alterato con la propria immagine corporea. Gli interventi di yoga e mindfulness negli ospedali sono sempre più adottati come strumenti complementari alle pratiche cliniche e psicologiche, e possono dimostrarsi utili nel ridurre stati di umore negativi e sofferenza. I DCA rappresentano un campo di potenziale applicazione per questi interventi, che tuttavia richiedono di essere investigati per gli aspetti di sicurezza e efficacia.

### SCOPI

- Valutare la sicurezza, la adattabilità e la riproducibilità di un modulo di 10 lezioni specifiche di Hatha Yoga e Mindfulness disegnate per pazienti affetti da DCA.
- Valutare gli effetti e le possibilità di integrazione con le pratiche terapeutiche mediche.

### METODO

**Design dello Studio:** studio osservazionale e prospettico

**Criteri di inclusione:** diagnosi di DCA, Ricovero presso Day Hospital

**Intervento:** 10 lezioni a cadenza settimanale di 1,5 ore ciascuna, tenute entro gli ambienti dell'UO Dipartimentale di Medicina Interna, DCA e Obesità, Ospedale di Baggiovara (MO). Si utilizza un insieme di posizioni e movimenti, eseguiti con consapevolezza, giusto sforzo e rilassamento delle tensioni inutili. Questo favorisce la presenza mentale e il permanere nel qui ed ora. Si rivolge una particolare attenzione alla relazione con la gravità e al proprio respiro naturale, alla precisione posturale e all'allineamento, in un percorso di educazione all'ascolto del proprio corpo ed emozioni. Il programma, condotto da due insegnanti per seguire anche individualmente i ragazzi, ha previsto:

- rilassamento a terra con attenzione sulle varie parti del corpo (*body-scan*)
- pratiche di attenzione consapevole del respiro
- posizioni in piedi adattate, per rafforzare il senso di stabilità;
- posizioni dinamiche adattate per armonizzare respiro e movimento;
- esercizi per l'attivazione dell'energia corporea, a volte anche a coppie;
- esercizi per il riscaldamento per favorire un rapporto più ludico e allo stesso tempo armonico con il proprio corpo
- momenti di meditazione per favorire la presenza mentale (*mindfulness*)
- momenti di condivisione e dialogo.

Per offrire questo tipo di intervento, gli Insegnanti hanno seguito una specifica formazione, una pratica personale di molti anni e si sono specializzate nell'insegnamento a ragazzi adolescenti, anche con comportamenti problematici.

### PARTECIPANTI e FREQUENZA

Il corso è stato proposto a 12 ragazze, di età tra i 16 e i 24 anni, dell'UO Dipartimentale di Medicina Interna, DCA e Obesità, Ospedale di Baggiovara (MO).

La partecipazione registrata è stata di una media di 7 ragazze a lezione, con una forbice che variava tra le 4 e le 12. Tre ragazze sono state presenti a tutti gli incontri, le altre hanno avuto vari problemi connessi con altre attività terapeutiche e/o con l'attività scolastica.



### RISULTATI NARRATIVI

Sono stati registrate le affermazioni delle ragazze che hanno partecipato al gruppo:

- *“Per la prima volta sento andare insieme mente e corpo.”*
- *“Molto meglio di quanto mi aspettassi, rilassante”*
- *“Subito non riesco a sentire nel mio corpo quello che dite voi insegnanti, poi mi concentro di più e lo sento anche io, è bellissimo, posso sentire anche io con il mio corpo.”*
- *“Durante la fase di rilassamento, sento parti del corpo delle quali normalmente non mi accorgo.” (sensazione condivisa da più ragazze)*
- *“Sono riuscita a rilassarmi, cosa che non mi riesce di fare mai.”*
- *“Stare con gli occhi chiusi inizialmente non era facile, forse perché siamo sempre abituati ad averli aperti. Ma dopo ci si abitua, ed è bello, piacevole.”*
- *“Mi sento meno tranquilla a lavorare in piedi, perché avverte lo sguardo degli altri. Invece quando facciamo posizioni a terra mi riesco a rilassare di più e a lasciarmi andare.”*

### RISULTATI OSSERVATI

Si è osservato che l'allungamento muscolare passivo, caratteristico dello *Hatha Yoga*, risveglia l'auto-percezione corporea, mentre la presenza mentale (*Mindfulness*) permette di restare in contatto con le reali sensazioni e bisogni del corpo. Questo favorisce l'adozione di nuove possibili soluzioni: le ragazze tendono a trasformare il loro rapporto con il disagio, poiché la consapevolezza permette loro di allentare le tensioni fisiche e mentali e aprire spazi di quieta attenzione che riducono gli stati ansiosi.

Il gruppo ha creato una atmosfera accogliente nello spazio della pratica (una Biblioteca, tranquilla e separata dal Reparto): le ragazze al termine dell'incontro non avevano fretta di lasciare la sala, e restavano per breve tempo ad assaporare ancora il senso di rilassamento e intimità con sé stesse che si era creato durante la lezione.

Appare come un risultato rilevante la capacità che hanno mostrato le ragazze di stabilire un rapporto diverso con il loro corpo, sentendolo dall'interno e senza giudizio, come una semplice e piacevole fonte di esperienza.

### DIFFICOLTA' RICONTRATE e LIMITI DELLO STUDIO

Dal punto di vista psicofisico, alcune ragazze presentano una accentuata rigidità del corpo; c'è stato il *drop out* di una ragazza che era insofferente ai movimenti lenti tipici dello yoga. Dal punto di vista organizzativo, in genere le ragazze che terminano il protocollo ospedaliero tendono a interrompere anche la frequenza al corso; si è osservata difficoltà a coordinare il corso con visite mediche, incontri con dietiste o psicologi, compiti scolastici, il che porta ad assenze e bassa frequenza. Lo studio non è stato randomizzato né controllato, ed ha riguardato un numero esiguo di pazienti. I risultati sono stati osservati dal punto di vista qualitativo, psico-fisico e psicologico, ma non attraverso valutazioni cliniche e quantitative.

### CONCLUSIONI

- Il presente Studio indica che le pratiche di Yoga e Mindfulness, opportunamente adattate, sono sicure per pazienti con DCA.
- Non si sono osservati cambiamenti clinicamente rilevanti, ma l'acquisizione di nuovi modi di percepire il proprio corpo e un diverso rapporto con la propria condizione.
- Dal punto di vista motivazionale, il corso ha favorito la scoperta di una fiducia interiore che può sostenere in un percorso di terapia e recupero per i disturbi alimentari.
- Questi risultati aprono la strada a studi più estesi, possibilmente controllati e randomizzati.