**Lo yoga migliora la qualità della vita nei pazienti con fibrillazione atriale**

La fibrillazione atriale è il più comune disturbo del ritmo cardiaco che colpisce l’1,5-2% della popolazione generale nel mondo. La gestione della malattia si concentra principalmente sulla riduzione dei sintomi e sulla prevenzione delle sue complicanze, come l’ictus.

Vari studi scientifici hanno confermato che i pazienti con Fibrillazione Atriale che praticano lo Yoga per un’ora, una volta alla settimana con un istruttore esperto, hanno un miglioramento della qualità della vita, e una riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, rispetto ai pazienti che non lo praticano.

***“Il beneficio dello yoga nel controllo della fibrillazione atriale potrebbe essere stato determinato dalla respirazione profonda che riequilibra il sistema nervoso parasimpatico e simpatico e porta a minore variabilità della frequenza cardiaca. Invece, il respiro e il movimento possono avere avuto effetti benefici sulla pressione arteriosa****”* come afferma la Dr.ssa Wahlström autrice dello studio *“Effects of yoga in patients with paroxysmal atrial fibrillation - a randomized controlled study”* e pubblicato sulla rivista European Journal of Cardiovascular Nuring

AIPA vuole far conoscere i benefici di tale disciplina invitando i propri soci e familiari ad una lezione gratuita di Yoga tenuta dal maestro **Giuseppe Prina** presso la sede della Croce Rossa di Bergamo il 16 Giugno 2016 dalle ore 17.00 alle ore 18.00.

Misurazioni della pressione e della frequenza cardiaca verranno eseguite prima e dopo la lezione.

La presidente di AIPA Bergamo

Marina Marchetti