

Sintomi della menopausa: i benefici dello yoga

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:

Wang H, Liu Y, Kwok JYY, Xu F, Li R, Tang J, Tang S, Sun M.

The effectiveness of yoga on menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Int J Nurs Stud. 2025 Jan;161:104928. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2024.104928. Epub 2024 Oct 11.

PMID: 39467491

Esaminare l'efficacia dello yoga nel migliorare vampate di calore, sintomi depressivi, ansia, qualità del sonno, indice di massa corporea, pressione arteriosa e qualità della vita nelle donne in menopausa: è questo l'obiettivo della revisione sistematica e meta-analisi coordinata da Hongjuan Wang, dello Xiangya Center for Evidence-Based Practice and Healthcare Innovation (Cina).

Sebbene sempre maggiori evidenze dimostrino che gli interventi basati sullo yoga attenuano i sintomi della menopausa, nessuna review aveva ancora esaminato in modo sistematico l'efficacia dello yoga su tali sintomi.

Lo studio è stato condotto su **nove database digitali** (PubMed, Web of Science, PsycINFO, Science Direct, EMBASE, Cochrane Central, CINAHL, WanFang e Chinese National Knowledge Infrastructure), per un totale di **24 studi clinici** randomizzati controllati e **2028 partecipanti**. La qualità degli studi inclusi è stata valutata utilizzando il Cochrane «Risk of Bias» tool; le meta-analisi sono state condotte utilizzando i metodi RevMan 5.4.1 e Stata 18.0.

L'analisi aggregata dei dati ha dimostrato che lo yoga praticato in menopausa produce **benefici significativi** (95% CI) su:

sintomi totali (da -1,62 a -0,73);sintomi psicologici (da -1,87 a -0,68);sintomi somatici (da -1,37 a -0,39);sintomi urogenitali (da -0,97 a -0,59);qualità del sonno (da -1,97 a -0,62);ansia (da -1,82 a -0,09);depressione (da -2,36 a -0,74);indice di massa corporea (da -1,61 a -1,08);pressione sanguigna sistolica (da -7,71 a -5,33);pressione sanguigna diastolica (da -5,96 a -4,24).Invece non sono state osservate differenze significative tra lo yoga e le cure standard in termini di:

vampate di calore (da -1,00 a 0,37);qualità della vita (da -0,50 a 1,82).I risultati della revisione suggeriscono come l'integrazione dello yoga nella pratica clinica possa fattivamente contribuire alla gestione di quasi tutte le problematiche correlate alla menopausa. Studi futuri dovrebbero impiegare disegni di ricerca rigorosi e utilizzare campioni di grandi dimensioni per valutare la durata ottimale delle sedute, i loro effetti a lungo termine e i meccanismi biologici sottostanti, il rapporto costi-benefici e la sicurezza.