



Joga może przynieść korzyści zdrowotne u chorych na astmę

Wyniki nowego przeglądu systematycznego Cochrane, opublikowanego dzisiaj w Cochrane Library wskazują, że joga może korzystnie wpływać na nasilenie objawów i jakość życia u chorych na astmę, ale wpływ jogi na czynność płuc i zużycie leków przeciwastmatycznych jest nadal niepewny.

Astma to powszechna choroba przewlekła, na którą cierpi około 300 milionów osób na całym świecie. Typowe objawy astmy to: świszczący oddech, kaszel, uczucie ściskania w klatce piersiowej oraz duszność.

Joga zdobyła popularność na całym świecie jako metoda ćwiczeń fizycznych przynosząca także ogólną korzyść w kontekście stylu życia, a w ostatnich badaniach oceniano potencjał jogi w zakresie łagodzenia problemów związanych z astmą.

W nowym przeglądzie systematycznym Cochrane podsumowano wyniki pochodzące z badań z randomizacją i odnaleziono dane naukowe wskazujące na to, że ćwiczenie jogi może poprawiać jakość życia związaną z astmą oraz w pewnym stopniu zmniejszać nasilenie objawów astmy. Badacze ostrzegali jednak, że niezbędne może być przeprowadzenie badań o lepszej jakości, obejmujących większą liczbę uczestników, aby móc wyciągnąć jakiegokolwiek jednoznaczne wnioski dotyczące skuteczności jogi.

Zespół badaczy z Cochrane postanowił ocenić skuteczność jogi u chorych na astmę.

Odnaleziono 15 badań z randomizacją obejmujących 1 048 mężczyzn i kobiet. Większość badań przeprowadzono w Indiach, następnie w Europie i w Stanach Zjednoczonych. U większości uczestników rozpoznano astmę łagodną do umiarkowanej trwającą od 6 miesięcy do 23 lat. W 6 badaniach analizowano wpływ ćwiczenia jogi jedynie na oddychanie, podczas gdy w pozostałych badaniach oceniano także wpływ jogi na oddychanie, postawę ciała i medytację.

Większość osób kontynuowała przyjmowanie leków na astmę podczas uczestnictwa w badaniach. Czas trwania badań wynosił od 2 tygodni do 4 lat.

Badacze odnaleźli umiarkowanej jakości dane naukowe pochodzące z 5 badań wskazujące na to, że ćwiczenie jogi zmniejsza negatywny wpływ astmy na jakość życia. Jednak dane naukowe dotyczące wpływu jogi na czynność płuc u chorych na astmę pozostają bardziej niepewne, ponieważ wyniki różniły się między sobą. Wpływ uprawiania jogi na zużycie leków przeciwastmatycznych, jak również na ryzyko wystąpienia skutków ubocznych jest także niepewny, ponieważ te punkty końcowe oceniano jedynie w kilku bardzo małych badaniach.

Według głównego autora przeglądu dr. Zuyao Yanga (Jockey Club School of Public Health and Primary Care, Uniwersytet Chiński, Hong Kong): „wyniki naszego przeglądu sugerują, że ćwiczenie jogi może przynieść niewielką poprawę w zakresie jakości życia i nasilenia objawów u chorych na astmę. Jednak nadal pozostaje niejasne czy joga jednoznacznie wpływa na czynność płuc oraz nadal nie wiemy czy joga może zmniejszać zużycie leków przeciwastmatycznych lub czy istnieją jakiegokolwiek skutki uboczne związane z ćwiczeniem jogi u chorych na astmę”.

Zastępca redaktora koordynującego Cochrane Airways Group, Rebecca Normansell, podkreśliła, że: „obecnie nie ma danych naukowych o wystarczająco wysokiej jakości, aby móc stwierdzić, czy joga, jako metoda ćwiczeń fizycznych, pomaga kontrolować objawy astmy. Ponieważ istnieją wątpliwości dotyczące wpływu jogi na czynność płuc i zużycie leków przeciwastmatycznych, ważne jest aby chorzy na astmę kontynuowali przyjmowanie leków, zgodnie z zaleceniami lekarza. Wyniki tego przeglądu Cochrane pomogą podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące możliwości leczenia astmy w przyszłości.”

--KONIEC--

Uwagi redakcji:

Jak cytować: Yang Z-Y, Zhong H-B, Mao C, Yuan J-Q, Huang Y-F, Wu X-Y, Gao Y-M, Tang J-L. Yoga for asthma. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 2 . Art. No.: CD010346. DOI: 10.1002/14651858.CD010346

W celu uzyskania dodatkowych informacji, prosimy o kontakt,

[Jo Anthony](#)

Senior Media and Communications Manager, Cochrane

M +44(0) 7582 726 634 **E** janthony@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

Sarah Sharples: Senior Communications Officer, St George's, University of London. Email: s.sharples@sgul.ac.uk; Phone: 020 8725 5180

Kontakt z mediami: Zuyao Yang, Postdoctoral Fellow, Division of Epidemiology, The Jockey Club School of Public Health and Primary Care The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong SAR, China.

Email: zyang@cuhk.edu.hk

Rebecca Normansell: Editor, Population Health Institute at St George's Hospital, University of London, and Joint Co-ordinating Editor of the Cochrane Airways Group.

Email: rnormans@sgul.ac.uk

O Cochrane:

Cochrane jest światową niezależną siecią badaczy, specjalistów, pacjentów, ich opiekunów oraz osób zainteresowanych zdrowiem.

Cochrane tworzy przeglądy, które analizują wszystkie dostępne dane naukowe pochodzące z badań oraz ułatwiają podejmowanie decyzji w zakresie zdrowia. Są to tak zwane przeglądy systematyczne.

Cochrane jest organizacją nieochodową (not-for profit) posiadającą współpracowników z ponad 120 krajów pracujących razem w celu tworzenia wiarygodnych, dostępnych informacji medycznych, które są wolne od komercyjnego finansowania oraz innych konfliktów interesów.

Uważa się, że nasza praca jest międzynarodowym złotym standardem wiarygodnych informacji o wysokiej jakości.

Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej: cochrane.org

Śledź nas na Twitterze: twitter [@cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)

Jeśli jesteś dziennikarzem lub przedstawicielem prasy i chcesz otrzymywać powiadomienia o nowościach przed ich publikacją online lub jeśli chcesz umówić się na wywiad z autorem, prosimy o kontakt z biurem prasowym Cochrane: pressoffice@cochrane.org