

Yoga Tiene Potencial de Quemar Grasa — Las Personas Sobrepeso Pueden ser los Más Probable a Beneficiar

SEATTLE — De Julio el 19 de 2005 — Un estudio del Centro de Investigaciones de Cáncer Fred Hutchinson demuestra que practicar yoga con regularidad puede promover que las personas sobrepeso pierdan peso.

Este estudio, fundado por el Instituto Nacional de Cáncer, consistió en investigar 15,500 personas saludables, entre ellas hombres y mujeres de edad media, sobre sus actividades físicas (incluyendo yoga) y su historia de peso. El estudio midió el impacto de yoga en el cambio de peso independientemente de otros factores como la dieta o otros tipos de ejercicio.

La mayoría de los adultos aumentaron más de una libra al año. "Hombres y mujeres de peso normal que practicaron yoga regularidad subieron 3 libras menos durante un periodo de 10 años, que los que no la practicaban yoga", afirma el Doctor Alan R. Kristal, autor principal del estudio y miembro de la División de Ciencias de la Salud Pública del Centro Hutchinson. En el estudio, la práctica de yoga se definió como la práctica de al menos 30 minutos una vez a la semana por cuatro años o más.

Los investigadores notaron el efecto más grande de la práctica de yoga regular entre las personas con sobrepeso. "Hombres y mujeres sobrepeso que practicaron yoga perdieron casi cinco libras mientras los que no practicaron yoga, aumentaron más de 14 libras en un periodo de 10 años", afirma Kristal.

¿Cómo se pierde peso con el yoga? Kristal supone que tiene que ver más con la conciencia de su cuerpo, que con la actividad física en sí.

"Creo que tiene que ver con la forma en que la persona se hace más consciente de su cuerpo. Así que cuando se come suficiente, uno tiene la sensación de estar lleno y es más fácil dejar de comer."

Lea más en el siguiente sitio:

<http://www.fhcr.org/about/ne/news/2005/07/19/yogaexercise.html>  en inglés