Du yoga pour prévenir l’hypertension

Abderrahim DERRAJI - 2017-01-04 02:54:21 - Vu sur pharmacie.ma

D’après une étude menée par le Dr Ashutosh Angrish, cardiologue à Sir Gangaram Hospital à Delhi, en Inde, la pression artérielle diastolique sur 24 heures et la pression artérielle diastolique nocturne ont connu une baisse chez les patients ayant pratiquer du hatha yoga d’environ 4,5 mmHg chacune et que la pression artérielle moyenne sur 24 heures a diminué d’environ 4,9 mmHg. Pour mener à bien cette étude, les patients ont été randomisés à deux groupes afin d’évaluer l’effet de trois mois de yoga associés à des changements conventionnels du mode de vie, par rapport aux changements conventionnels du mode de vie seuls sur la mesure ambulatoire de la pression artérielle sur 24 heures. D’après le Dr Angrish, même si la baisse de la pression artérielle reste limitée, celle-ci pourrait s’avérer bénéfique sur le plan clinique. En effet, même une diminution de 2 mmHg de la pression artérielle diastolique peut réduire le risque de maladie cardiaque coronaire de 6 % et le risque d’accident vasculaire cérébral et d’accident ischémique transitoire de 15 %.