

# El yoga, la meditación o el Tai Chi revierten los efectos del estrés sobre el ADN

---

**Publicado el:** 23-04-2018

Cada vez hay más evidencias de que las técnicas tradicionales de meditación llegadas de Oriente, caso de la meditación trascendental o el yoga son beneficiosas para la salud. Unas técnicas que, rebautizadas como 'intervenciones mente/cuerpo', también incluyen otras modalidades menos 'pasivas' como el Tai Chi, que igualmente crece en popularidad en el mundo occidental y que ya ha demostrado, entre otros efectos positivos, mejorar la salud cardiovascular.

Sin embargo, es muy posible que el beneficio de estas 'intervenciones' no derive únicamente de la inducción de un estado de relajación. Parece que va mucho más allá, llegando incluso hasta nuestros genes. Y es que según un estudio dirigido por investigadores de la Universidad de Coventry (Reino Unido), estas intervenciones mente/cuerpo pueden revertir las reacciones causadas por algunas enfermedades, caso de la depresión, sobre nuestros genes.

Como explica Ivana Buric, directora de esta investigación publicada en la revista «Frontiers in Immunology», «millones de personas de todo el mundo ya disfrutan de los beneficios para la salud de las intervenciones mente/cuerpo como el yoga o la meditación. Sin embargo, lo que quizás no saben es que estos beneficios se inician a un nivel molecular y pueden cambiar la manera en la que funciona nuestro código genético».

## Relajación molecular

En su revisión o 'metanálisis', los autores analizaron los resultados alcanzados en 18 estudios llevados a cabo con un total de 846 participantes y en los que se evaluó cómo el comportamiento de nuestros genes se ve afectado por las intervenciones mente/cuerpo. Una revisión que ha permitido, como destacan los propios autores, «revelar un patrón en los cambios moleculares que tienen lugar en el cuerpo como consecuencia de estas intervenciones mente/cuerpo y cómo estos cambios benefician nuestra salud tanto física como mental».

Concretamente, los investigadores se centraron en cómo se ve afectada la expresión genética por estas intervenciones. O lo que es lo mismo, la forma en que se activan los genes para producir las proteínas que condicionarán el funcionamiento biológico de nuestro cuerpos, cerebro y sistema inmunitario.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>