

FOCUS.IT

8 cose che (forse) non sapevi sulla meditazione

Alcuni benefici inattesi - ma scientificamente provati - di una pratica che ha origini antiche, ma sta godendo di un rinnovato successo.



|LAIF/CONTRASTO

[Attenua lo stress](#), allevia i sintomi di ansia e depressione ed è una panacea per chi fatica a concentrarsi: dei più noti benefici della *meditazione* si parla spesso, ma questa disciplina (in tutte le sue diverse declinazioni) se praticata con costanza può regalare anche altri, inaspettati vantaggi. Vediamone insieme 8 tra i più importanti e curiosi, tutti scientificamente dimostrati.

1. Mette i muscoli al cervello. Studi in risonanza magnetica [dell'Università di Harvard](#) su un gruppo di studenti reduci da un corso di 8 settimane di meditazione hanno evidenziato un ispessimento della materia grigia (l'insieme di corpi dei neuroni presenti nell'encefalo e nel midollo spinale) nelle aree cerebrali associate con la consapevolezza del proprio corpo e con la compassione per il prossimo. Nello stesso periodo di tempo si sono registrate una diminuzione del volume

dell'amigdala (una regione cerebrale associata allo stress e alla paura), e un aumento di materia grigia nella corteccia prefrontale, responsabile di alcune funzioni cognitive superiori come la concentrazione e la capacità decisionale.

2. Agisce da antinfiammatorio. Uno studio internazionale pubblicato nel 2013 e condotto da ricercatori di Wisconsin (Usa), Spagna e Francia ha dimostrato come 8 ore di intensa meditazione praticata da esperti della disciplina siano sufficienti per "spegnere" l'attività di alcuni geni legati all'origine dei processi infiammatori. Un altro studio olandese pubblicato nel 2014 ha dimostrato che la meditazione può agire sul sistema nervoso simpatico promuovendo il rilascio di sostanze antinfiammatorie e riducendo la produzione di sostanze che stimolano i processi infiammatori. Una buona notizia per chi soffre di forme di infiammazione cronica.

3. Fa alzare la temperatura corporea... Secondo uno studio dell'Università di Singapore pubblicato su PLoS ONE, praticando una particolare forma di meditazione propria dei monaci tibetani (detta *g-Tummo*) sarebbe possibile innalzare la propria temperatura corporea. Alcuni monaci sarebbero stati capaci di far salire il proprio termometro interno nel gelo tibetano (a -25 °C) arrivando ad asciugare le lenzuola bagnate avvolte intorno al proprio corpo (per approfondire).

4. ... e abbassare la pressione. La meditazione può favorire il rilascio, nel sangue, di ossido nitrico (una sostanza che provoca il rilassamento dei vasi sanguigni) fornendo così al sangue "tubi" più larghi in cui fluire. Ecco perché questa pratica, insieme a uno stile di vita sana e ai farmaci del caso, può aiutare chi soffre di pressione alta a ridurre l'ipertensione.



| LAIF/CONTRASTO

5. Mantiene giovani. Una sessione di meditazione al giorno... toglie il bastone di turno. Meditare può rallentare, infatti, il processo di invecchiamento cellulare. Diversi studi, tra cui un'ampia ricerca dell'Università della California di Davis, hanno dimostrato come la meditazione migliori l'attività dell'enzima telomerasi, che ricostruisce e allunga i telomeri, sequenze di DNA situate alle fine dei cromosomi.

Proteggere i telomeri è fondamentale per garantire lunga vita alle cellule: quando i telomeri si accorciano sotto a una certa soglia, le cellule smettono di dividersi ed entrano in uno stato di senescenza.

6. Può essere più riposante del sonno. In uno studio condotto nel 2006, a un gruppo di studenti universitari è stato chiesto di fare un breve pisolino, meditare o guardare la TV, prima di compiere un test per verificare i loro livelli di allerta. Chi aveva meditato ha ottenuto risultati migliori del 10% rispetto a chi si era concesso una siesta.

7. È un potente antidolorifico. Le scansioni cerebrali di esperti di meditazione, confrontate con quelli di chi non pratica questa disciplina, mostrano che i primi provano - a parità di intensità di un'esperienza dolorifica - molto meno dolore dei secondi. La ragione sarebbe da ricercare nella riduzione delle connessioni cerebrali tra corteccia anteriore cingolata (associata ai sentimenti negativi che rendono il dolore fisico ancora più insopportabile) e parti della corteccia prefrontale, responsabile di gran parte delle esperienze di autoconsapevolezza corporea. Chi medita non è - quindi - immune al dolore fisico, ma ha imparato a slegarlo dalla componente emotiva, che ne peggiora l'impatto.

8. Alleata delle donne. La pratica della meditazione e di altre discipline di origine orientale come il tai chi e lo yoga può attenuare i più comuni sintomi della menopausa come le "vampate" di caldo improvviso, i disturbi dell'umore e del sonno, i dolori ossei e muscolari: è quanto rivela una revisione degli studi sul tema condotta nel 2010.

Mindfulness e cervello

Il gruppo di ricerca di Sarah Lazar della Harvard University (2011) ha mostrato come si riscontri un aumento di materia grigia in almeno quattro aree cerebrali (giunzione temporo-parietale, corteccia cingolata posteriore, cervelletto e ippocampo) nei partecipanti a un protocollo MBSR rispetto a un gruppo di controllo. L'ippocampo, ad esempio, ha un ruolo nella regolazione emotiva ed i cambiamenti strutturali e morfologici all'interno di quest'area. A seguito della pratica Mindfulness, potrebbero riflettere un miglioramento nella capacità di regolare le proprie emozioni. Una diminuzione di massa cerebrale nell'ippocampo infatti risulta associata a molte condizioni patologiche, come la depressione maggiore.

Effetti cerebrali della meditazione

L'ipotesi che la Mindfulness produca cambiamenti funzionali e duraturi nel cervello è stata anche confermata da uno studio di Haselkamp del 2012 che dimostra la presenza di una maggiore connettività nelle reti deputate all'attenzione e tra queste

e le regioni prefrontali mediali in soggetti con molti anni di pratica alle spalle. Secondo questi dati nei praticanti di Mindfulness sarebbe presente uno sviluppo maggiore delle abilità cognitive e attentive. Anche Luders nel 2012 ha condotto una ricerca in cui si volevano indagare gli effetti cerebrali della meditazione a seconda del numero di anni di pratica.

Risultati

I risultati suggeriscono come meditando per molti anni avvenga un aumento di spessore e un potenziamento dei lobi frontali e in particolare della corteccia prefrontale mediale andando a migliorare il processo di elaborazione delle informazioni, la facilità nel prendere decisioni e la memoria.

Evidenze scientifiche

Alcuni studi, inoltre, supportano l'ipotesi che anche un breve periodo di pratica Mindfulness possa produrre effetti a livello cerebrale. Taren e colleghi (2015) infatti hanno evidenziato come tre giorni intensivi di meditazione Mindfulness possano ridurre l'attivazione del circuito neurale "amigdala destra-corteccia cingolata anteriore" collegato alla formazione dello stress. Questi sono solo alcuni degli innumerevoli studi condotti, che grazie alle potenzialità della neuroimaging, ci permettono di affermare che la pratica Mindfulness è un ottimo allenamento non solo per la mente, il corpo e lo spirito ma anche per il nostro cervello!