

## STUDI SCIENTIFICI DIMOSTRANO CHE LA MEDITAZIONE FA BENE.

Chi si è avvicinato da tempo, in modo costante e serio, alla pratica della meditazione probabilmente è già a conoscenza dei suoi effetti benefici sulla mente e sull'equilibrio emotivo. I benefici della meditazione stanno trovando sempre più conferme da parte del mondo scientifico, che cerca di verificare gli effetti della meditazione sul nostro cervello, sulla capacità di provare dolore, sulle performance lavorative e sulla gestione dello stress.

Meditare riduce i livelli degli ormoni correlati allo stress.

Questo è quanto emerso da uno studio pubblicato nel 2011 sulla rivista internazionale Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine (eCAM), edita da Hindawi Publishing Corporation. Lo studio, durato cinque anni, che ha per titolo "Gli effetti della meditazione sulle variabili psicofisiologiche", analizza gli effetti della meditazione (Tecnica IAM) su diversi parametri psicologici, fisiologici e biochimici. Secondo questo studio, coloro che praticano la meditazione sperimentano entro 48 ore dall'inizio della pratica una riduzione dell'adrenalina, l'ormone dello stress. Tale riduzione si è dimostrata costante in tutti gli otto mesi nei quali i soggetti sono stati monitorizzati. È stato evidenziato anche un calo del cortisolo, altro ormone dello stress, dopo otto mesi di pratica.

Meditare migliora il sistema immunitario.

La meditazione è il miglior vaccino per l'influenza. I ricercatori sono giunti a questa conclusione dopo aver effettuato un test di 8 settimane su un gruppo di volontari formato da 154 persone adulte di entrambi i sessi. Il dottor Barret, che ha coordinato lo studio, ha dichiarato che la meditazione e l'esercizio fisico possono essere d'aiuto per prevenire l'influenza, sottolineando che i vaccini influenzali sono soltanto parzialmente efficaci e funzionano unicamente per tre ceppi di influenza ogni anno. La meditazione Mindfulness ha garantito benefici del 30-40%. Altri risultati fisiologici riportati sono una riduzione significativa della frequenza cardiaca e respiratoria dei meditanti e una migliore risposta immunitaria attraverso un aumento dei livelli di IgA. I risultati ottenuti hanno favorito l'avvio di ulteriori studi, fra cui uno sugli effetti della Tecnica IAM nell'alleviare lo stress in pazienti oncologici sottoposti a trattamento antitumorale, e un altro sui suoi effetti nell'ipertensione.

La meditazione aiuta a ridurre il dolore fisico.

Secondo una ricerca del Wake Forest Baptist Medical Center del North Carolina (Usa), pubblicata sul Journal of Neuroscience di questo mese, la meditazione può far percepire il dolore in modo più attenuato. I ricercatori americani hanno effettuato un test su 15 volontari. Dopo aver indotto dolore fisico nei partecipanti, i soggetti hanno seguito 4 lezioni di meditazione da 20 minuti ciascuna, durante le quali hanno praticato tecniche di concentrazione focalizzate su pensieri, emozioni, situazioni e respiro. Dopo il breve corso di meditazione il dolore dei volontari è diminuito dall'11% al 91%. Ad evidenziare il cambiamento di percezione del dolore è la corteccia somatosensoriale, che prima della meditazione era in piena attività, mentre dopo ha subito un'evidente riduzione.

1. <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/379645/>
2. <https://www.reuters.com/article/us-meditation-anxiety-depression/meditation-may-help-with-anxiety-depression-and-pain-idUSBREA0511320140106>
3. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>
4. [http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927\(10\)00322-7/abstract](http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927(10)00322-7/abstract)
5. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691611419671>

Meditare è un rimedio naturale contro ansia e depressione.

Si tratta di quanto emerso da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori della Hopkins University School Of Medicine, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica JAMA Internal Medicine. La meditazione, a parere degli esperti, aiuta a contrastare l'impatto negativo sulla qualità della vita degli stati ansiosi e depressivi. I ricercatori hanno preso in considerazione 47 studi e oltre 3500 partecipanti. Combinando i dati disponibili, hanno calcolato che i miglioramenti dei sintomi dell'ansia risultavano compresi tra il 5 e il 10% per quanto riguarda le persone che avevano partecipato a sessioni di meditazione mindfulness, in confronto a coloro che avevano praticato altre attività.

La meditazione aiuta a migliorare la concentrazione.

La singolare scoperta arriva da uno studio condotto dal Massachusetts General Hospital, che per la prima volta ha misurato con esattezza l'effetto cerebrale delle tecniche di rilassamento e i risultati ottenuti sul cervello umano. In breve, 8 settimane di pratiche antistress producono effetti importanti sulla memoria, sull'empatia e sulla reazione allo stress. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista Psychiatry Research: Neuroimaging e ha visto la partecipazione di 16 persone, che – grazie allo scatto di immagini cerebrali - sono state analizzate prima e dopo il corso antistress. Dal confronto delle immagini del prima e del dopo la differenza è evidente: dopo la pratica della meditazione per due mesi la materia-grigia nell'ippocampo (da dove partono i meccanismi della memoria e dell'apprendimento) è aumentata di densità.

Meditare aiuta ad incrementare la produttività e le prestazioni lavorative.

Tramite apposite tecniche sono state misurate le variazioni delle onde cerebrali legate ai diversi stati della mente. Si passa, ad esempio, dalle onde cerebrali beta dello stato di veglia, alle onde theta della concentrazione profonda, fino alle onde delta dei momenti di meditazione molto profonda. Per non parlare della scoperta della neuroplasticità del cervello: il cervello è in grado di modificare se stesso in base agli stimoli provenienti dall'esterno, dall'ambiente o dal corpo.

La meditazione ci aiuta a conoscere meglio noi stessi.

L'efficacia della mindfulness è ora stata portata all'attenzione della scienza da parte dei ricercatori della Washington University di St. Louis, i quali hanno lavorato sotto la guida della dottoressa Erika Carlson. Gli studi confermerebbero come, proprio grazie alla mindfulness, sarebbe possibile migliorare la conoscenza di sé. Conoscere se stessi in maniera più profonda, addentrarsi nel proprio io, rappresenta un'azione molto più semplice da compiere se svolta cercando di fermare la tentazione di esprimere giudizi sul proprio modo di essere, sui pensieri o sui sentimenti presenti in un determinato momento. La mindfulness infatti permette una valutazione oggettiva dei propri limiti e dei propri pregi, la quale può essere considerata alla stregua di un punto di partenza da cui prendere le mosse per migliorarsi, se lo si vorrà. La ricerca condotta in proposito ha trovato la propria pubblicazione tra le pagine della rivista scientifica Perspectives on Psychological Science.

1. <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/379645/>
2. <https://www.reuters.com/article/us-meditation-anxiety-depression/meditation-may-help-with-anxiety-depression-and-pain-idUSBREA0511320140106>
3. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>
4. [http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927\(10\)00322-7/abstract](http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927(10)00322-7/abstract)
5. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691611419671>

1. <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/379645/>
2. <https://www.reuters.com/article/us-meditation-anxiety-depression/meditation-may-help-with-anxiety-depression-and-pain-idUSBREA0511320140106>
3. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>
4. [http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927\(10\)00322-7/abstract](http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927(10)00322-7/abstract)
5. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691611419671>