



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.557](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.557)

Pagina 1/1

---

### La meditazione contro il dolore

mariagrazia, giovedì 07 aprile 2011 - 13:52:35

Un breve addestramento alla meditazione può ridurre drasticamente la sensazione di dolore sia l'attivazione cerebrale correlata al dolore

tecniche di meditazione sono effettivamente in grado di indurre notevoli effetti analgesici: lo attesta uno studio condotto Wake Forest Baptist Medical Center Meditation i cui risultati sono pubblicati in articolo sul Journal of Neuroscience.

"Questo è il primo studio che mostra che un breve addestramento alla meditazione può ridurre drasticamente la sensazione di dolore sia l'attivazione cerebrale correlata al dolore", ha detto Fadel Zeidan, primo autore dell'articolo.

Per lo studio 15 volontari sani che non avevano mai praticato attività di meditazione, hanno seguito quattro lezioni di 20 minuti ciascuna per apprendere la tecnica cosiddetta di attenzione focalizzata, una forma di meditazione in cui le persone sono invitate a concentrarsi sul proprio respiro distraendole da pensieri ed emozioni.

Prima e dopo le lezioni l'attività cerebrale dei volontari è stata controllata con una particolare tecnica di visualizzazione, la risonanza magnetica ASL (arterial spin labeling magnetic resonance imaging) che permette di rilevare processi cerebrali di più lunga durata rispetto a quella standard. Durante la scansione un'apparecchiatura posta sotto la gamba destra dei soggetti produceva per 5 minuti su una piccola area della loro pelle un calore dolorifico, raggiungendo una temperatura di 50 °C, che nella maggior parte delle persone provoca dolore.

Le scansioni successive alle sedute di meditazione mostravano una riduzione del livello del dolore provato dai partecipanti variabile fra l'11 e il 93 per cento. In particolare le scansioni hanno messo in evidenza una riduzione significativa dell'attività della corteccia somato-sensoriale, un'area fortemente coinvolta nella genesi della sensazione di dolore.

La ricerca ha anche evidenziato che la meditazione aumentava l'attività in altre aree, fra cui quella del cingolo anteriore, dell'insula anteriore e della corteccia fronto-orbitale. "Tutte queste aree plasmano il modo in cui il cervello costruisce l'esperienza del dolore a partire dai segnali nervosi provenienti dal corpo", osserva Robert C. Coghill, che ha diretto la ricerca.

"Quanto più queste aree erano attivate, quanto più risultava ridotta la sensazione di dolore. Una delle ragioni per cui la meditazione può essere stata così efficace nel bloccare il dolore è che non agisce su una singola regione del cervello, ma su più livelli del processo." (gg)

Fonte