



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

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.698](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.698)

Pagina 1/2

## La meditazione rafforza il cervello

mariagrazia, venerdì 16 marzo 2012 - 20:30:17

Le connessioni tra le cellule cerebrali sono rafforzate dalla pratica meditativa che fa aumentare la velocità di elaborazione delle informazioni, migliora i processi decisionali e la memoria. Lo studio

Ancora conferme sull'utilità della meditazione che, da pratica ammantata di misticismo oggi ritrova il suo spazio tra gli studi scientifici che ne attestano l'utilità pratica.

Sono i ricercatori dell'Università della California a Los Angeles (UCLA) ad aver condotto questo nuovo studio pubblicato sulla versione online di *Frontiers in Human Neuroscience*, che sostiene come la meditazione possa rafforzare le connessioni tra le cellule cerebrali consentendo al cervello di elaborare più velocemente le informazioni. E più si medita più il cervello si modifica, mostrando come questo sia adattabile alle modifiche ambientali una neuroplasticità che era stata già ipotizzata e che ora trova conferma in questa nuova ricerca.

In questo studio, la professoressa Eileen Luders del Laboratorio di Neuroimaging della UCLA e colleghi hanno coinvolto 100 persone di cui metà abituali meditatori e metà no.

Dei primi 50 volontari, 28 erano uomini e 22 donne. Gli appartenenti al secondo gruppo, quello di controllo, sono stati abbinati in modo che vi fosse lo stesso numero di persone di entrambi i sessi, età e capacità manuali. Tutti sono stati sottoposti a esami con la risonanza magnetica per immagini o MRI.

Gli scienziati hanno studiato gli effetti della meditazione sul cervello raffrontando sia persone dedite a questa pratica con persone che non meditavano, ma soprattutto per comprendere quanto il meditare avesse un impatto sulla risposta del cervello.

«Piuttosto che limitarsi a confrontare meditatori e non meditatori, abbiamo voluto vedere se c'è un legame tra la quantità della pratica della meditazione e la misura di alterazione del cervello», sottolinea Luders. «Ovvero correlando il numero di anni di meditazione con il grado di piegatura [corticale]».

Oggetto di studio degli effetti della meditazione è stata la corteccia cerebrale, ossia lo strato più esterno del tessuto neurale. Questa, tra le diverse funzioni, svolge un ruolo chiave nei processi legati alla memoria, all'attenzione, al pensiero e alla coscienza.

Le modifiche al cervello avvengono per mezzo di cosiddette pieghe corticali dette girificazioni, ossia la formazione di giri e solchi cerebrali. I ricercatori ritengono che la formazione di queste pieghe possa promuovere e valorizzare l'elaborazione neurale. E più girificazioni si formano più il cervello riesce a lavorare meglio in efficienza che si mostra in migliore elaborazione delle informazioni, facilità nel prendere decisioni e migliore memoria.

L'osservazione delle scansioni ha mostrato significative differenze tra gli appartenenti ai due gruppi di studio. Nello specifico si sono riscontrate maggiori girificazioni nelle persone che praticavano la meditazione, rispetto a coloro che non meditavano. In più questi solchi corticali erano maggiori con l'aumentare degli anni di pratica meditativa.

«La correlazione positiva tra la girificazione e il numero di anni di pratica sostiene l'idea che la meditazione aumenta la girificazione regionale [del cervello]», conclude Luders.



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

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.698](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.698)

Pagina 2/2

---

Se vogliamo quindi essere più mentalmente efficienti e avere un cervello da genio non ci resta che meditare.

[Im&sdp]

Fonte