



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.525

Pagina 1/2

La pratica consapevole della meditazione cambia la struttura del cervello in 8 settimane

mariagrazia, giovedì 10 febbraio 2011 - 21:17:20

dallo Schwartzreport del 9 Febbraio 2011

traduzione a cura di Erica Dellago

Da molto tempo i lettori dello Schwartzreport sanno che ritengo la pratica della disciplina della meditazione la cosa più importante da fare per prendere il controllo della propria vita e per condurre una vita di benessere.

Stephan A. Schwartz

SUE MCGREEVEY - Massachusetts General Hospital

Partecipare a un programma di meditazione consapevole di 8 settimane sembra apportare cambiamenti misurabili nelle regioni del cervello associate alla memoria, alla percezione del sé, all'empatia e allo stress. In uno studio pubblicato sul numero del 30 Gennaio di *Psychiatry Research: Neuroimaging*, un team guidato dai ricercatori del Massachusetts General Hospital (MGH) riporta i risultati della ricerca, la prima che attesta i cambiamenti prodotti dalla meditazione nel corso del tempo sulla materia grigia del cervello.

"Anche se la pratica della meditazione è associata a un senso di tranquillità e rilassamento fisico, i professionisti hanno a lungo sostenuto che la meditazione è in grado di produrre anche benefici cognitivi e psicologici che persistono durante tutta la giornata", dice Sara Lazar, Dottorato di Ricerca, dello *Psychiatric Neuroimaging Research Program* del MGH, autrice senior dello studio.

"Questo studio dimostra che i cambiamenti nella struttura del cervello possono costituire la causa fondamentale di alcuni dei miglioramenti riferiti e che la gente si sente meglio non solo perché passa del tempo rilassandosi".

Studi precedenti del team della Lazar e di altri avevano scoperto differenze strutturali tra i cervelli di abituali praticanti la meditazione e di individui che non l'avevano mai praticata, osservando l'ispessimento della corteccia cerebrale nelle aree associate all'attenzione e all'integrazione emozionale. Ma quelle indagini non potevano provare che tali differenze fossero effettivamente prodotte dalla meditazione.

Per questa ricerca, sono state effettuate immagini RM (Risonanza Magnetica) della struttura cerebrale di 16 partecipanti due settimane prima e due dopo l'aver preso parte al Programma di Riduzione Consapevole dello Stress di 8 settimane (MBSR) presso il Centro di Consapevolezza dell'Università del Massachusetts.

Oltre agli incontri settimanali che includevano la pratica di meditazione consapevole - focalizzata sulla presa di coscienza non giudicante di sensazioni, sentimenti e stati d'animo -, ai partecipanti sono state date registrazioni audio per la pratica di meditazione guidata e sono stati invitati a tenere traccia del tempo dedicato ogni giorno alla pratica.

Inoltre sono state effettuate immagini RM della struttura cerebrale di un gruppo di controllo di non praticanti la meditazione nello



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.525

Pagina 2/2

stesso periodo di tempo.

I partecipanti al gruppo di meditazione hanno riferito di aver speso in media 27 minuti al giorno praticando esercizi di consapevolezza, e le loro risposte a un questionario sulla consapevolezza hanno indicato significativi miglioramenti rispetto alle risposte pre-partecipazione. L'analisi delle immagini RM, focalizzate su aree dove in precedenti studi erano state osservate differenze associate alla meditazione, ha individuato una maggiore densità della sostanza grigia nell'ippocampo, importante per l'apprendimento e la memoria, e nelle strutture associate alla percezione di sé, alla compassione e all'introspezione. La riduzione dello stress riferita dai partecipanti è stata correlata alla diminuzione della densità della materia grigia nell'amigdala, importante per ansia e stress. Anche se non è stato osservato nessun cambiamento nella struttura associata all'autoconsapevolezza chiamata insula o corteccia insulare-, identificata in precedenti studi, gli autori suggeriscono che potrebbe essere necessaria una pratica della meditazione protratta nel tempo per produrre cambiamenti in quest'area. Nessuno di questi cambiamenti è stato rilevato nel gruppo di controllo, e questo indica che non erano derivati dal solo passare del tempo.

"È affascinante osservare la duttilità del cervello e che, praticando la meditazione, possiamo svolgere un ruolo attivo nel modificarlo e possiamo accrescere il nostro benessere e la qualità della vita", dice Britta Hölzel, Dottorato di Ricerca, prima autrice del saggio e ricercatrice universitaria presso il MGH e la Giessen University in Germania. "Altri studi su diversi campioni di pazienti hanno dimostrato che la meditazione può portare significativi miglioramenti relativamente a svariati sintomi, e ora stiamo indagando sui meccanismi impliciti del cervello che facilitano il cambiamento".

Amishi Jha, Dottorato di Ricerca, neuroscienziato dell'Università di Miami, che indaga sugli effetti del training di consapevolezza su individui in stato di elevato stress, dice: "Questi risultati fanno luce sui meccanismi di azione del training di consapevolezza. Dimostrano che lo stress vissuto in prima persona non può essere ridotto semplicemente con un programma di consapevolezza di 8 settimane, ma che questo cambiamento esperienziale corrisponde a cambiamenti strutturali nell'amigdala, una scoperta che apre le porte a diverse possibilità di ulteriori indagini sul potenziale del MBSR (Programma di Riduzione Consapevole dello Stress) di proteggere contro i disturbi legati allo stress, come il disturbo da stress post-traumatico". Jha non ha fatto parte del team di questa ricerca.

[Fonte](#)