



## Le meditazione meglio di un ansiolitico

mariagrazia, domenica 09 giugno 2013 - 11:43:16

### **Ecco come la meditazione Mindfulness aiuta a ridurre l'ansia. Uno studio mette in luce quali sono le funzioni cerebrali coinvolte nella pratica della meditazione che agiscono con un effetto anti-ansia**

L'ansia è un problema che attanaglia milioni di persone e lo testimonia la gran quantità di farmaci ansiolitici venduti ogni giorno.

Questi farmaci, che possono essere utili a volte indispensabili nel trattamento dei sintomi dell'ansia, non sono tuttavia esenti da effetti indesiderati, tra cui dipendenza, sonnolenza e altri ancora.

Esistono delle alternative più naturali e, magari, prive di effetti collaterali? Qualcuna sì, e una di queste pare sia la meditazione. Sebbene l'effetto anti-ansia della meditazione sia stato provato da diversi studi, il meccanismo per cui tutto questo avviene non è del tutto chiaro. Così, per comprendere meglio, i ricercatori statunitensi del Wake Forest Baptist Medical Center (WFBMC) hanno condotto uno studio in cui sono riusciti a identificare le funzioni del cervello coinvolte in questo processo.

Il dottor Fadel Zeidan e colleghi del WFBMC hanno reclutato 15 volontari che soffrivano di ansia di intensità media, o a livelli definiti normali, non patologici, per avviarli a un programma di meditazione Mindfulness, o Consapevolezza. Il programma prevedeva quattro sessioni della durata di 20 minuti ciascuna. Tutti i partecipanti non avevano mai praticato la meditazione.

Durante il training, ai volontari è stata insegnata la tecnica Mindfulness, che consiste nel concentrare l'attenzione sul momento presente; prendere consapevolezza del proprio respiro e delle sensazioni che il corpo trasmette. Allo stesso tempo si fa attenzione ai pensieri, per identificare le fonti di disturbo o distrazione. Tuttavia non si attua una strategia di opposizione, ma si osserva e si lascia andare.

«Anche se abbiamo scoperto che la meditazione può ridurre l'ansia, non avevamo individuato i meccanismi cerebrali specifici coinvolti nella alleviare l'ansia in individui sani ha spiegato il dottor Fadel Zeidan, autore principale dello studio. In questo studio, siamo stati in grado di osservare quali aree del cervello sono state attivate e quali sono state disattivate durante la meditazione per combattere l'ansia».

Ai partecipanti, sia prima che dopo le sessioni di meditazione, sono state eseguite delle scansioni cerebrali per immagini con una speciale risonanza magnetica particolarmente efficace nel rilevare i processi cerebrali in attività con la meditazione. Allo stesso modo sono stati valutati i report sull'ansia prima e dopo la scansione del cervello.

I risultati dello studio, pubblicati su Social Cognitive and Affective Neuroscience, hanno mostrato che la maggior parte dei partecipanti ha riportato una diminuzione nei livelli di ansia: nello specifico, l'ansia si era ridotta del 39 per cento.

Le scansioni del cervello hanno evidenziato che quando i volontari praticavano la meditazione Mindfulness vi era un'attivazione della corteccia cingolata anteriore e la corteccia prefrontale ventromediale, le aree del cervello coinvolte nelle funzioni di livello esecutivo. Durante la meditazione, poi, si è osservata una maggiore attività nella corteccia prefrontale ventromediale, l'area del



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

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.806](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.806)

Pagina 2/2

---

cervello che controlla la preoccupazione.

Infine, a seguito di un aumento dell'attività nell'area che governa il pensiero e l'emozione (la corteccia cingolata anteriore) l'ansia è diminuita.

«Questi risultati dimostrano che pochi minuti di meditazione Mindfulness possono aiutare a ridurre l'ansia normale di tutti i giorni», fa notare Zeidan. La Mindfulness ha come premessa il mantenere l'attenzione nel momento presente e il controllare il modo in cui reagiamo ai pensieri e sentimenti quotidiani. È interessante notare che gli attuali risultati rivelano che le regioni del cervello associate con la meditazione per il soccorso in caso di ansia sono notevolmente coerenti con i principi dell'essere consapevoli».

Consapevoli, dunque, e meno ansiosi. Pensiamoci, prima di impasticcarci.

[Fonte](#)