Meditare allontana solitudine, malattie cardiache e Alzheimer

mariagrazia, luned ì 30 luglio 2012 - 23:09:00

La pratica della meditazione mindfulness pu ò contribuire a ridurre l isolamento e anche il rischio di malattie cardiovascolari, demenza e Alzheimer

Al pari di una sorta di panacea contro tutti i mali, la meditazione mindfulness (o meditazione di consapevolezza) sembra essere efficace non solo per ristabilire l equilibrio psicofisico e favorire la socialit à, ma anche per tenere lontane le malattie cardiovascolari e perfino demenza e la malattia di Alzheimer.

A confermare per l ennesima volta i benefici della meditazione sono stati i ricercatori della Carnegie Mellon University (CMU) di Pittsburgh negli Stati Uniti che ne hanno analizzato gli effetti su 40 adulti sani di et à compresa tra i 55 e gli 85 anni. Le prime evidenze hanno suggerito che la mindfulness pu ò ridurre lo stato di solitudine in adulti e anziani, ridurre i livelli d infiammazione del corpo correlati a malattie come quelle cardiovascolari, il cancro e l Alzheimer.

Il dottor J. David Creswell e colleghi della CMU per il loro studio hanno raccolto dai partecipanti dei campioni di sangue e valutato la socialit à mediante una scala di solitudine . Dopo di che, i volontari sono stati suddivisi a caso per ricevere rispettivamente 8 settimane di training di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) o nessun trattamento (nel caso del gruppo di controllo). La formazione prevedeva un lavoro sulla respirazione, il divenire consapevole delle proprie sensazioni e imparare a gestire le emozioni.

Al termine delle otto settimane di training l osservazione, l analisi dei dati raccolti e dei campioni di sangue hanno mostrato diversi cambiamenti nei partecipanti appartenenti al gruppo mindfulness. Anzitutto si vista una riduzione dello stato di solitudine, in particolare nei partecipanti pi ù anziani, ma non solo. L analisi dei campioni di sangue prelevati prima del training di MBSR aveva evidenziato un aumento dell espressione genica pro-infiammatoria delle cellule immunitarie. Dopo il training, nei volontari del gruppo MBSR, si è invece mostrata una riduzione dell espressione genica pro-infiammatoria, in aggiunta alla misura della proteina C-reattiva (CRP).
Come accennato, una riduzione dell infiammazione dell organismo è benefica nei confronti della prevenzione di diverse malattie.
Meditare dunque si rivela ancora una volta una scelta vincente sotto tutti i punti di vista.
[lm&sdp]

Fonte