



benessere *tecniche alternative*

**L**a meditazione non è soltanto una pratica utile per rilassarsi e combattere lo stress, ma è efficace anche nella cura e nella prevenzione di alcune malattie. Esistono diversi tipi di meditazione, ma negli anni si sono differenziati. **★** Quello che, negli ultimi 40 anni, è stato maggiormente studiato e che vanta un buon numero di evidenze scientifiche è la mindfulness, un programma di meditazione denominato Mbsr (Mindfulness based stress reduction), che è stato codificato alla fine degli Anni 70 dalla Massachusetts university (Usa).



# medito quindi sono (sano)

Esistono diverse metodiche, ma le **prove scientifiche** dei loro effetti positivi valgono solo per la **mindfulness**





## Rassegna Stampa

### I benefici sul corpo

La mindfulness viene ormai utilizzata in moltissimi ambulatori e ospedali negli Stati Uniti e in Europa, compresa l'Italia, come supporto alle cure tradizionali, soprattutto per quanto riguarda i problemi relativi al sistema nervoso centrale, cardiocircolatorio ed endocrino.

#### Combatte l'ansia

Chi apprende queste tecniche impara a rilassare la mente, ad allontanare i pensieri negativi e a non rimuginare su cose passate o future, concentrandosi sul presente.

★ Infatti, tutti i tipi di ansia derivano dalla paura e dalla preoccupazione del futuro e questi pensieri consumano molte energie in un'attività che, in realtà, è sterile, perché non si può incidere in modo efficace su delle previsioni.

★ La mindfulness insegna a focalizzarsi sul presente e a portare la mente su che cosa sta succedendo ora, riducendo l'ansia.

Imparare a vivere nel presente è uno dei principali scopi della mindfulness: si evita l'ansia per il futuro o lo stress del passato.



#### Rinforza l'arsenale difensivo

Lo stress, la paura e l'ansia sono strategie di difesa dell'organismo che innescano una serie di reazioni fisiche, come l'aumento dei battiti cardiaci, della respirazione e della sudorazione.

★ La mindfulness migliora il funzionamento generale del corpo, perché evita che il

sistema immunitario "consumi" energie per fare fronte a situazioni di pericolo che derivano da stati emotivi e ansia.

★ Inoltre, secondo uno studio effettuato sul cervello e sulle funzioni immunitarie di un gruppo di impiegati (in stato di salute) in un

ambiente di lavoro, si è osservato che, dopo un certo periodo di tempo, chi fa meditazione raggiunge livelli maggiori di attivazione nel lato sinistro della regione anteriore del cervello, dimostrando una maggiore attività del sistema immunitario.

#### Riduce il dolore cronico

Secondo gli studiosi la mindfulness riduce significativamente (del 40-50%) la sensibilità soggettiva al dolore.

★ Ciò perché ognuno ha una tolleranza diversa e, in base agli stati emotivi, questa sensibilità può variare; di conseguenza a parità di intensità, chi ha

uno stato d'anime positivo percepisce in modo meno intenso gli stimoli dolorosi rispetto a chi non riesce a controllare la propria emotività.

★ La meditazione lavora proprio su questo e lo fa attraverso esercizi, con i quali insegna a osservare e a concentrarsi sulla sensazione dolorosa (sede, densità, colore, temperatura, oscillazione nel tempo) slegandola dalle emozioni che spesso si associano a questa condizione di sofferenza (impazienza, paura, rabbia, tristezza).



### DI CHE COSA SI TRATTA

«La mindfulness è chiamata meditazione, ma non è né una filosofia né una tecnica di rilassamento e si differenzia da quella orientale perché, invece di allontanare la mente dal corpo, ha l'intento di collegarla» spiega il professor Angelo Compare.

✔ Letteralmente significa consapevolezza e, a differenza delle terapie cognitivo-comportamentali, non si basa sulla parola, ma utilizza il corpo e il respiro, uniti ad alcuni esercizi pratici, per insegnare a prendersi cura di sé, esplorando e comprendendo l'interazione tra mente e corpo.

✔ Si tratta di un percorso codificato, con un numero di incontri fisso (otto appuntamenti di circa due ore e mezza), ai quali si aggiunge una parte di lavoro a casa, che consiste in una serie di esercizi pratici indicati di volta in volta. ➤

➔ SE SI È STRESSATI, IL SISTEMA IMMUNITARIO

"CONSUMA" ENERGIE CHE POTREBBE USARE MEGLIO





## Rassegna Stampa



benessere *tecniche alternative*

### 1 **Contrasta le malattie della pelle**

La meditazione coadiuva efficacemente le cure per le malattie della pelle come psoriasi, alopecia e dermatite allergica, che derivano tutte da uno stato infiammatorio.

★ Dal momento che, quando si è stressati, si attivano maggiormente tutti i sistemi di difesa, tra cui anche quello infiammatorio, se si riesce a controllare lo stress, si diminuiscono le occasioni di riattivazione di queste malattie.

★ Da questo presupposto sono partiti molti studi che hanno dimostrato come la meditazione riesca a **migliorare la qualità di vita** di chi soffre di queste malattie.

### 1 **Rallenta l'invecchiamento**

La mindfulness aiuta anche a rallentare il decadimento cognitivo tipico della terza età, che consiste nella **perdita della memoria**, nella difficoltà di concentrazione e in piccoli stati confusionali.

★ Attraverso alcuni test strumentali, infatti, i ricercatori hanno notato che il cervello dei meditatori subisce vere modifiche anatomiche e, in particolare, si è visto che in queste persone

aumenta il volume della materia grigia, mentre diminuisce lo spessore dell'amigdala, la regione che è coinvolta nell'elaborazione di **emozioni legate alla paura**.

★ Inoltre, la meditazione **aumenta l'attività dell'enzima telomerasi**, che ha la funzione di proteggere le cellule dall'invecchiamento e la cui attività di solito viene ridotta dallo stress.

### **AIUTA I MALATI DI TUMORE**

La mindfulness è stata adottata con successo come supporto per aiutare i malati di tumore ad affrontare la malattia e le cure.

✓ Gli effetti positivi, in questo caso, riguardano sia il piano psicologico, perché la meditazione aiuta a ridurre l'ansia e gli stati depressivi, sia quello fisico, perché modifica il livello di cortisolo, aiuta contro le infiammazioni, migliora la risposta immunitaria e si è dimostrata utile anche nel sopportare le cure chemioterapiche e radiologiche con una considerevole diminuzione degli effetti collaterali.



La mindfulness è utile anche per il **morbo di Crohn**, perché questa malattia deriva da un'infiammazione cronica che peggiora con lo stress.

### 1 **Ha effetti positivi sul cuore**

Secondo una ricerca durata nove anni al Medical college of Wisconsin (Usa) e pubblicata su "Archives of internal medicine", la meditazione **dimezzerebbe il rischio di morte** e potrebbe ridurre i casi di infarto e ictus nelle persone che soffrono di malattie cardiovascolari, in particolare gli ipertesi.

★ Infatti, secondo i ricercatori, l'effetto della meditazione potrebbe essere associabile a quello dei farmaci usati per controllare l'ipertensione, costituendo un valido complemento per gli usuali trattamenti farmacologici.

★ Ciò perché la mindfulness **abbassa i battiti cardiaci** e di conseguenza **riduce la pressione sanguigna**, che è un importante fattore di rischio per tutte le malattie cardiovascolari.

Inoltre, tra gli effetti secondari contribuisce alla diminuzione della resistenza all'insulina e del colesterolo Ldl, quello "cattivo".

### 1 **Agisce sul sistema ormonale**

Il sistema endocrino è quello che regola la produzione degli ormoni. Secondo studi effettuati su persone sane (intese senza disfunzioni ghiandolari), è emerso che la meditazione è in grado **riequilibrare** gli ormoni.

★ In particolare, aiuta a controllare le risposte fisiologiche di base, come la secrezione di cortisolo, che è l'ormone che viene prodotto quando ci si sente minacciati, si ha paura o si è particolarmente stressati.

★ Inoltre, i ricercatori hanno evidenziato come la mindfulness possa **aiutare contro l'insonnia**: prendendo in considerazione le persone subito dopo la meditazione si è osservato un significativo incremento dei livelli di melatonina (l'ormone regolatore del sonno).

*Servizio di Elena Cassin.  
Con la consulenza del dottor Angelo Compagnone, professore di Psicologia clinica all'università degli Studi di Bergamo e consulente al centro Cam di Monza.*

→ **UNO STUDIO HA DIMOSTRATO CHE CHI**

**MEDITA SPESSE HA PIÙ MATERIA GRIGIA**