

# PAROLA DI SCIENZIATI: MEDITARE ALLONTANA L'ANSIA E LE MALATTIE

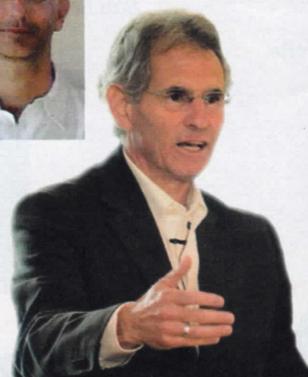
NEGLI USA E NEL NORD EUROPA GLI ANTICHI ESERCIZI ORIENTALI SI USANO PER CURARE LA DEPRESSIONE. MA GLI ULTIMI STUDI DICONO CHE AIUTANO ANCHE MEMORIA E SISTEMA IMMUNITARIO. LA PROVA? I RISULTATI DI TAC E RISONANZE MAGNETICHE

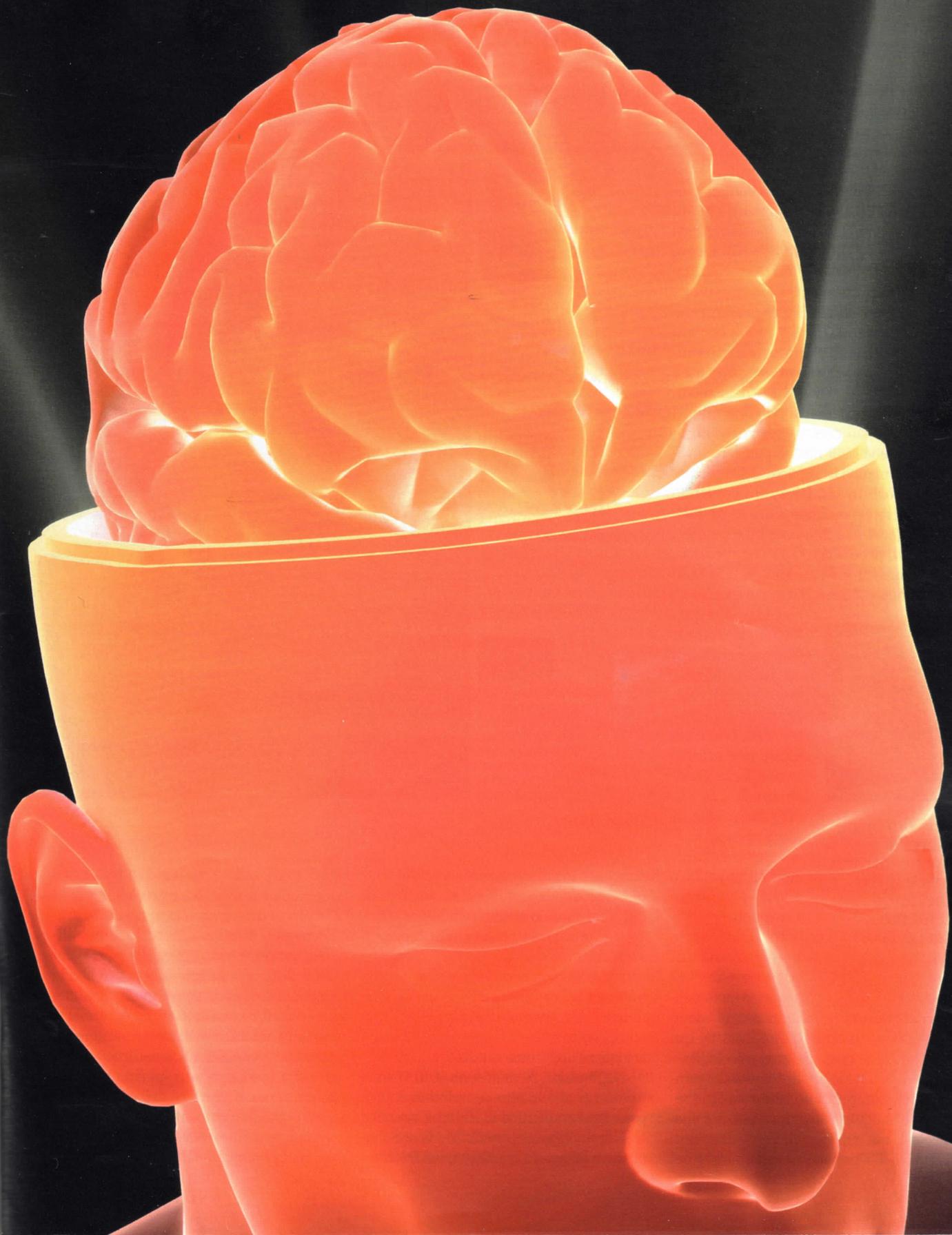
di **CRISTINA MOCHI**

**C**erti giorni, guidando per tornare a casa dal lavoro, ci si accorge, una volta arrivati, di aver pensato a tutt'altro che alla strada. Il cervello, in pratica, innesca una specie di «pilota automatico», che lascia affluire alla mente i pensieri in libertà, senza badare che questo costituisca un pericolo per l'incolumità. Sviluppare una maggiore capacità di attenzione e presenza a ciò che si fa *hic et nunc* è da sempre l'obiettivo di esercizi e pratiche meditative, sviluppate nei secoli dalle varie tradizioni.

In particolare la *mindfulness*, che significa meditazione di consapevolezza, è nata nell'ambito del buddhismo classico (il più antico), finché, trent'anni fa, l'americano Jon Kabat-Zinn, che ha studiato biologia molecolare al Mit con il Nobel Salvatore Luria, ha cominciato ad applicarla anche come trattamento terapeutico anti ansia, stress e depressione. Gli effetti sui suoi pazienti erano evidenti e, grazie ai rigorosi studi scientifici con cui li ha provati, la scuola di Kabat-Zinn ha fatto proseliti nelle università di tutto il mondo. Dal 2005 perfino l'Nih (National Institute of Health), principale finanziatore della scienza ne- ➤➤

SOTTO, **FABIO GIOMMI**, PSICOLOGO E FONDATORE DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA MINDFULNESS E, A DESTRA, **JON KABAT-ZINN**, PIONIERE, NEGLI STATI UNITI, NELLA CURA DI ANSIA E DEPRESSIONE CON LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA





gli Usa, dedica una linea di ricerca a questa disciplina.

«Dai cinquanta articoli scientifici su riviste internazionali dedicati alla mindfulness nel 2007, siamo arrivati a oltre cento nel 2009» dice Fabio Giommi, psicologo clinico e psicoterapeuta che ha studiato con Kabat-Zinn, è ricercatore alla Radboud University di Nijmegen, Olanda, e ha fondato l'Aim (Associazione italiana mindfulness). Giommi spiega perché la capacità di essere presenti che viene dalla meditazione è così importante: «Tutti credono di avere un certo controllo sull'attenzione, ma se proviamo con uno degli esercizi di base della meditazione a concentrarci per due minuti unicamente sul nostro respiro, scopriamo quante volte il nostro pensiero invece si distrae. Gran parte dell'attenzione è assorbita infatti da un continuo chiacchiericcio mentale, fatto da un flusso frammentario di immagini e pensieri ripetitivi, preoccupazioni per il futuro, rimuginazioni sul passato». È il famoso «pilota automatico», di cui parlavamo all'inizio.

«Se in questo flusso continuo di pensieri c'è un contenuto negativo, che riguarda presente o passato, succede che, come per effetto di una forza gravitazionale, la nostra mente continui a riproporlo. E questo meccanismo ha poi effetto anche sulle nostre emozioni».

In pratica, la meditazione di consapevolezza fa scoprire quali pensieri si presentano più spesso in modo automatico alla nostra mente. Di qui l'uso poi, nella cura di disagi psicologici.

«Le applicazioni cliniche della mindfulness non puntano tanto sull'individuare cosa ci fa stare male per poi liberarcene, ma sull'identificare i contenuti negativi dei pensieri esattamente nel

## COSA DICONO LE RICERCHE SUI MONACI



1

LO STUDIO CONDOTTO DALL'UNIVERSITÀ DI WASHINGTON SUI MONACI BUDDHISTI HA RILEVATO UN MIGLIORAMENTO TEMPORANEO DELLE **FACOLTÀ MNEMONICHE** DOPO VENTI MINUTI DI MEDITAZIONE YOGA

2

LA NEUROBIOLOGA DI HARVARD SARA LAZAR HA SCOPERTO CON LA RISONANZA MAGNETICA CHE NELLE AREE DEL CERVELLO COINVOLTE NELLA MEDITAZIONE C'È UN INCREMENTO DI MATERIA GRIGIA, CIOÈ DI **NEURONI**

3

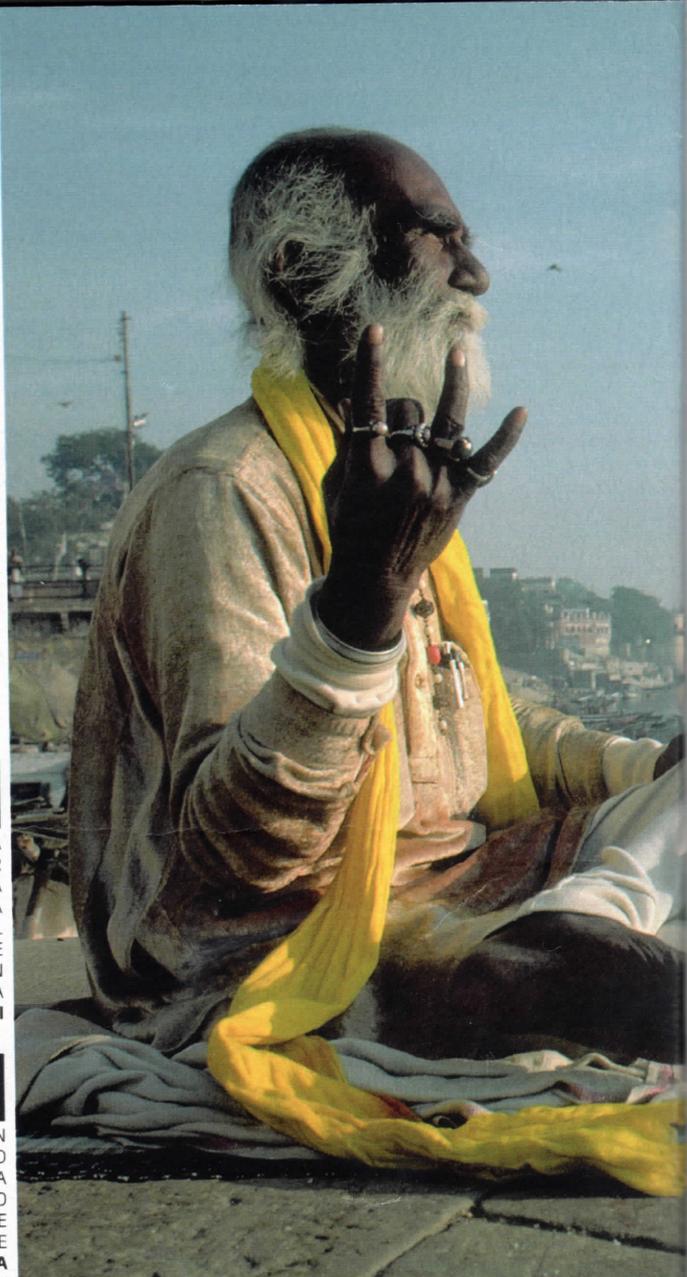
RICHARD J. DAVIDSON HA ACCERTATO CHE CHI MEDITA HA UN GIOVAMENTO STATISTICAMENTE SIGNIFICATIVO ANCHE A LIVELLO DI **SISTEMA IMMUNITARIO**

momento in cui si presentano». Nel trattamento dei depressi basato sugli studi di Kabat-Zinn lo slogan è infatti: «I pensieri non sono la realtà». «In teoria lo sappiamo, ma quando arriva un pensiero negativo come "non valgo nulla" è utile invece capire che quello è un evento mentale automatico, che continuiamo ad autoprodurre: la consapevolezza aiuta a sciogliere nodi come questo».

Negli ultimi 23 anni sono stati 17 mila i pazienti che hanno completato il programma terapeutico di Kabat-Zinn nella University Massachusetts Medical School, dove lui lavora e insegna; nel frattem-

po il protocollo è arrivato in numerosi ospedali e università europee: in Italia l'Istituto oncologico veneto e il San Carlo Borromeo di Milano, strutture pubbliche, hanno avviato progetti pilota nel 2007-2010. «C'è sempre chi pensa che la meditazione sia qualcosa di stravagante, molto anni 70, ma nell'ultimo decennio si è sviluppata un'area di ricerca sistematica, con centinaia di scienziati che si sono messi a meditare per sperimentare in prima persona gli effetti della pratica».

Da qualche anno infatti anche le neuroscienze si interessano alla meditazione: visti i buoni effetti sui pazienti, c'è la



SPL/CONTRASTO

Uno dei primi esercizi è concentrarsi sul **respiro** liberando la mente dai pensieri



CALCOLI MATEMATICI E GIOCHI LOGICI INVECE SAREBBERO INUTILI

## CON MUSICA, LUCE E RIBES TUTTI PIÙ INTELLIGENTI



TIPS

CORBIS

**A**drian Owen, neuroscienziato di Cambridge, ha studiato gli effetti del *brain training* (esercizi a base di calcoli matematici e sequenze logiche) sul cervello. Conclusione: non servono a diventare più intelligenti. Meglio farsi baciare dalla luce, che invece, secondo Gilles Vandewalle dell'Università di Liegi, potenzia la memoria a breve termine e l'abilità nei test logico-matematici. Come? Colpendo le cellule gangliari della retina, la luce (soprattutto blu) rende più attive le strutture subcorticali (talamo, ipotalamo, tronco encefalico), le aree limbiche (amigdala e ippocampo), e quelle corticali. Anche suonare uno strumento può aiutare il cervello (ancora meglio se si inizia da bambini): il neurologo Gottfried Schlaug, del Beth Israel Medical Center di Boston, ha mostrato che nei musicisti sono superiori alla media sia il volume del corpo calloso (fascio di fibre che fa comunicare gli emisferi cerebrali), sia quello della materia grigia

nelle regioni auditive, motorie e visuali. Un aiuto alla memoria - e alla capacità di apprendimento - arriva anche dal cibo: Guosong Liu del Mit ha riscontrato che i topi che ingeriscono magnesio-L-treonato hanno maggiore plasticità e sviluppo delle sinapsi neuronali rispetto agli altri. In attesa dei biscotti al magnesio, va bene anche ricorrere ai flavonoidi, composti chimici naturali presenti soprattutto nei mirtilli, nel ribes nero, nel tè verde e nel vino: per Jeremy Spencer, dell'Università di Reading, possono migliorare l'attenzione, e l'acquisizione, il consolidamento e la velocità di recupero dei ricordi alzando il livello della Bdnf, neurotrofina utile alla manutenzione dei neuroni già esistenti e allo sviluppo di nuove connessioni. Arthur Kramer, dell'Università dell'Illinois, dice, infine, che basta una camminata al giorno di venti minuti per migliorare le connessioni tra la corteccia frontale, posteriore e temporale.

**GIULIANO ALUFFI**

necessità di capire, grazie alle tecniche di neuroimaging (Tac e risonanza magnetica funzionale), in quale modo gli esercizi di concentrazione agiscono sul cervello. Così la neurobiologa Sara Lazar, dell'Università di Harvard, ha scoperto un incremento di materia grigia nelle aree che entrano in funzione durante la meditazione di consapevolezza. Mentre Richard J. Davidson, Wisconsin University, ha riscontrato, in un gruppo che ha seguito la terapia, un miglioramento del sistema immunitario statisticamente significativo. Tutto quello che avviene nel cervello, è la spiegazione, ha

effetti a cascata sul resto del corpo.

E che la meditazione abbia effetti significativi sul cervello è noto dal 2005, quando Maria Kozhevnikov della George Mason University (Washington) condusse una ricerca sui monaci buddhisti del Nepal: si rese conto che dopo venti minuti di meditazione yoga la loro memoria risultava notevolmente migliorata, anche se l'effetto era solo temporaneo. Nel 2010, alla University School of Medicine di Winston-Salem (North Carolina), hanno stabilito che non occorre essere monaci buddhisti per godere di questi benefici: bastano venti minuti di medita-

zione al giorno, anche per chi non l'ha mai fatto. Infine Bruce O'Hara della Kentucky University ha dimostrato che meditare migliora non solo attenzione e memoria ma anche i riflessi. Tutti questi studi dicono che la pratica è particolarmente utile prima di affrontare una prova difficile, un esame per esempio.

«Ora l'unico rischio è che, dopo tanta diffidenza, la meditazione possa invece diventare una moda» conclude Giommi. E in quel caso, dovendo affidare il proprio cervello a qualcuno, meglio scegliere mani esperte.

**CRISTINA MOCHI**

