

COSI' LE SEDUTE DI MINDFULNESS CI POSSONO SALVARE DALLO STRESS

Un gruppo di ricercatori tedeschi, grazie all'analisi del capello di un gruppo di persone che avevano partecipato alle sedute, ha misurato una riduzione del livello del cortisolo del 25%

La meditazione mindfulness è uno strumento efficace per combattere lo stress e prevenire i danni che questo causa all'organismo, oltre a tenere sotto controllo ansia e disturbi dell'umore. L'ennesima conferma arriva da uno studio recente realizzato dai ricercatori del Max Planck Institut di Lipsia e Berlino, che hanno adottato un metodo tanto originale quanto efficace per valutarne l'efficacia, analizzando i capelli dei soggetti coinvolti per verificare la concentrazione di cortisolo, l'ormone dello stress. "Possiamo definire la mindfulness come un metodo che permette di prendere coscienza in modo chiaro e non giudicante di quanto avviene in ogni momento della nostra vita", spiegano i ricercatori tedeschi. "Questo studio fornisce la prima dimostrazione obiettiva del fatto che la pratica riduce gli effetti fisiologici di un periodo prolungato di stress, anche in persone sane".

La ricerca è durata nove mesi, durante i quali i partecipanti sono stati coinvolti per sei giorni alla settimana in una sessione di mindfulness della durata di mezz'ora. Analizzando periodicamente i capelli degli ottanta soggetti coinvolti, i ricercatori hanno riscontrato una progressiva diminuzione del cortisolo, che dopo sei mesi era ridotto del 25%. "Questo tipo di analisi", sottolineano i ricercatori, "evita le distorsioni che potrebbero essere causate da un'autovalutazione dei benefici ottenuti con la meditazione". "È la reazione allo stress a incrementare la produzione del cortisolo, attraverso l'azione dell'asse ipotalamo ipofisi surrene", spiega Antonio Cerasa, neuroscienziato e ricercatore dell'Istituto per la Ricerca e l'Innovazione Biomedica IRIB-CNR. "Questo provoca a sua volta un aumento della pressione cardiovascolare e del battito cardiaco, oltre al marcatore comportamentale di queste reazioni fisiologiche, che è l'ansia".

Proprio per il suo ruolo, l'esame del cortisolo è centrale negli studi sullo stress, "anche se spesso non si tiene conto del fatto che il livello di cortisolo varia durante il giorno", ricorda Cerasa, "per cui quando si misura il cortisolo salivare, come si fa di solito, è opportuno effettuare varie misurazioni nel corso della giornata". Regolare la spirale delle condizioni che portano l'ansia

La mindfulness è efficace perché ci permette di regolare la spirale di condizioni fisiologiche che portano all'ansia: "che è comunque il prodotto di un conflitto, in campo emotivo, sentimentale, familiare o altro ancora", spiega il ricercatore, "su cui poi si innestano altri comportamenti come l'evitamento, la fissazione, l'attenzione fissa al problema, fino ad arrivare all'anedonia, ossia l'impossibilità di provare piacere. Un insieme di condizioni psicologiche che può portare nel tempo allo sviluppo di vere e proprie malattie organiche".

La mindfulness, al contrario, ci aiuta ad accettare che esistono cose che ci fanno star male, ma anche a vedere il problema da una diversa prospettiva, spostando l'attenzione in modo da depotenziarne l'effetto negativo recuperando le emozioni positive.

"La cosa incredibile del nostro cervello è che la parola ha il potere di modificare l'attività del sistema limbico, e quindi dell'asse dello stress", osserva Cerasa. "Gli studi di neuroimaging su soggetti che praticano mindfulness mostrano chiaramente le modificazioni ottenute nell'area dell'ippocampo, e quindi anche il modo in cui i nostri ricordi si trasformano". Benefici anche per il cuore

Un'altra conferma dei benefici di questa pratica arriva da un articolo sulla rivista Brain Sciences, firmato dal gruppo ~~del~~IRIB-CNR dell'Università di Messina coordinato da Flavia Marino, che revisiona gli studi pubblicati sulla pratica della mindfulness in soggetti cardiopatici, evidenziandone l'efficacia.

"Oggi sono sempre di più i cardiologi che prescrivono ai loro pazienti questa pratica che aiuta a tenere sotto controllo pressione e battito cardiaco", osserva Cerasa, "gli studi confermano l'efficacia nel regolare questi parametri fisiologici, e nel migliorare il benessere psicologico, e quindi l'utilità della mindfulness nelle situazioni

in cui si deve far fronte a uno stress dovuto a fattori ambientali". Tanto che proprio presso **IRIB-CNR** sta partendo uno studio che usa la realtà virtuale per amplificare l'effetto della mindfulness e testarne l'efficacia su genitori di bambini con autismo che vivono in condizioni di particolare stress. Scegli su quale testata vuoi vedere questo contenuto

[COSI' LE SEDUTE DI MINDFULNESS CI POSSONO SALVARE DALLO STRESS]