

La meditazione cambia l'organizzazione del cervello

Il fondatore della Sipnei svela i vantaggi del metodo Pneimed

(DIRE - Notiziario Psicologia) Roma, 19 gen. - La meditazione cambia l'organizzazione del cervello. È dimostrato che una sua pratica regolare favorisce il controllo di tutte le reazioni negative prodotte da uno stress prolungato e migliora la concentrazione, le funzioni attentive e la memoria (in particolare quella di lavoro). Lo sa bene Francesco Bottaccioli, fondatore e presidente onorario della Sipnei (Società italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia) e autore, insieme ad Antonia Carosella, del libro 'Meditazione psiche e cervello. Una guida per accostarsi in modo scientifico alle tecniche meditative'. Nel testo descrivono il metodo Pneimed (Meditazione a indirizzo psiconeuroendocrinoimmunologico), che combina l'insegnamento delle basi scientifiche della visione sistemica dell'organismo umano secondo la Psiconeuroendocrinoimmunologia e la trasmissione dei principi filosofici e delle pratiche meditative e di gestione dello stress della tradizione buddista Mahayana, integrata con tecniche tratte da moderne elaborazioni.

Attraverso la risonanza magnetica funzionale e la neuroimaging è stato dimostrato che "la meditazione potenzia alcune zone della mente- prosegue lo studioso- in particolare le aree corticali e quelle sottocorticali importanti per la memoria. Ad esempio- precisa Bottaccioli- accresce l'ippocampo e riduce l'amigdala, che generalmente diventa ipertrofica sotto stress.

Questo conferma che la pratica meditativa, oltre a potenziare le funzioni e l'assetto della macchina celebrale, migliora l'anatomia del cervello".

E' una modalità di "essere presente a se stesso- aggiunge il presidente della Sipnei- la cui pratica serve ad accrescere la consapevolezza di sé. Per essere consapevoli però dobbiamo conoscere il modo in cui funzioniamo. Ecco perché nel metodo Pneimed introduciamo l'insegnamento della fisiologia scientifica oltre a quello delle tecniche di meditazione". Le persone che frequentano i corsi Pneimed - 30 ore di formazione suddivise in 4 giornate - ricevono insegnamenti sulla pratica meditativa, sul funzionamento della fisiologia dell'organismo, del cervello, dei suoi rapporti con il sistema immunitario e con gli altri sistemi fisiologici.

Per verificare la validità di questo approccio, indipendentemente dall'età e dalla professione, il professor Bottaccioli ha promosso due diverse ricerche scientifiche. In collaborazione con le Università di Ancona e Urbino ha verificato i risultati del metodo Pneimed su 150 professionisti (medici e psicologi) di età media 47 anni; mentre con l'Università dell'Aquila - dove Bottaccioli dirige un Master di Secondo Livello in 'Pnei e scienza della cura integrata'- ha realizzato uno studio randomizzato e controllato su 40 studenti di Psicologia di età media 23 anni (20 hanno seguito il corso di meditazione e 20 hanno formato il gruppo di controllo).

- Quali sono stati i risultati? "In entrambe le ricerche abbiamo constatato una riduzione del livello di depressione, ansia, somatizzazione e senso di inadeguatezza di sé. Nello studio aquilano, inoltre, abbiamo misurato, con un test specifico, l'ansia anticipatoria, notando che, alla fine del corso Pneimed, gli studenti che vi avevano preso parte, a differenza di quelli del

gruppo di controllo, avevano ridotto in modo statisticamente significativo il livello della loro ansia da prestazione rispetto a quello misurato all' inizio della formazione".

- Quali sono le influenze negative dello stress? "La risposta neuroendocrina allo stress ha influenze a 360 gradi sulla biologia dell'organismo. La Psiconeuroendocrinoimmunologia ci dice che lo stress cronico ha degli effetti documentati sul cervello, sul sistema immunitario e sui sistemi metabolici.

Modifica negativamente il cervello riducendone l'ippocampo, con conseguente peggioramento della memoria, e incrementando l'amigdala, con aumento di ansia, depressione, irritabilità, disturbi del sonno ed emotività. Altera, inoltre, il sistema immunitario, esponendoci a malattie infettive, patologie tumorali e altera i sistemi metabolici. C'è quindi una relazione accertata tra lo stress, l'obesità e il diabete (sindrome metabolica, alterazione della glicemia, ipertensione, sovrappeso). Nelle donne- conclude- può favorire l'alterazione del ciclo mestruale, riducendo la fertilità; anche la tiroide è frequentemente colpita dallo stress cronico".

Nel 2016 sono in programma due corsi Pneimed: a Roma dal 22 al 25 aprile; a Ravenna dal 2 al 5 giugno. Per tutte le informazioni sulle modalità d'iscrizione www.simaiss.it

(Wel/ Dire)