



## Meditare fa bene al cervello

**Fonte: ECOO - Medicina Olistica & Terapie Naturali.**

Che la meditazione facesse bene alla mente così come al corpo, era risaputo. Ma che addirittura questa possa contribuire a far accrescere il cervello è una novità assoluta. Alcuni ricercatori dell'Università della California hanno scoperto che la meditazione non solo allena il cervello, ma rende più grandi alcune aree cerebrali quali la corteccia frontale, l'ippocampo e le zone legate alle emozioni. La meditazione in sé è un toccasana per il sistema immunitario e per la regolazione dei livelli ormonali legati ai momenti di stress. Già un paio di anni fa uno studio condotto dall'Università del Wisconsin sulla meditazione Vipassana aveva rilevato come questa antica pratica buddista contribuisca a rinforzare l'area cerebrale deputata all'attenzione. Come è possibile sviluppare alcune aree del corpo attraverso l'allenamento fisico, così è possibile allenare la mente fino ad aumentarne le capacità. Dedicare 40 minuti alla meditazione ogni giorno fa sì che vengano ispessite le aree del cervello che si occupano dell'attenzione attraverso un fenomeno che è stato definito "neuroplasticità". I volontari che si erano sottoposti a meditazione intensiva potevano cogliere dettagli e particolari in tempi brevissimi rispetto a chi non aveva mai meditato. Tanto che la meditazione potrebbe essere impiegata per la cura dei bambini affetti da Adhd, cioè dall'insieme di sindromi che definiscono il disturbo da deficit dell'attenzione ed iperattività.