



CERVELLO: MEDITAZIONE ZEN VINCE DISTRAZIONE E 'SPEGNE' STRESS

ROMA - La meditazione Zen modifica il cervello portando a un maggior controllo dei "circuiti della distrazione", ovvero quei centri che si accendono di default quando la mente divaga, quindi causa di distrazione. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista Public Library of Science One (PLoS ONE) dall'italiano Giuseppe Pagnoni, laureatosi all'Università di Modena e Reggio Emilia ed oggi alla Emory University ad Atlanta.

Osservati con la risonanza, individui esperti in meditazione riescono subito a tornare concentrati dopo che degli stimoli esterni li hanno distratti: nel loro cervello si spegne rapidamente l'attività dei centri nervosi in cui nascono i pensieri spontanei e i 'viaggi della mente' a briglia sciolta, tanto che la meditazione potrebbe divenire un ottimo strumento terapeutico per l'iperattività e deficit di attenzione, sostiene Pagnoni, ma anche per depressione, ansia, disturbi ossessivo-compulsivi, spesso caratterizzati da continue "elucubrazioni" mentali.

Gli esperti hanno confrontato il cervello di 12 esperti in meditazione e 12 persone che non avevano invece mai praticato. Hanno chiesto loro di concentrarsi sul proprio respiro disturbandoli più volte chiedendo loro di leggere una parola che appariva improvvisamente su uno schermo e dire nel più breve tempo possibile se si trattasse di un vocabolo di senso compiuto o inventato. I partecipanti dovevano poi subito tornare a concentrarsi sul proprio respiro. Durante tutto l'esperimento i neurologi seguivano il cervello dei partecipanti con la risonanza.

È emerso che al momento dello stimolo distraente si mette in moto il "circuito della distrazione", una rete di aree cerebrali associata al pensiero spontaneo, cioè ai 'voli della mente' che spesso ci deconcentrano mentre siamo impegnati in un compito preciso a scuola o lavoro. Ma poi subito nel "cervello Zen" questi circuiti vengono spenti mentre il cervello dei non esperti in meditazione rimane distratto per più tempo. La meditazione potrebbe dunque divenire uno strumento terapeutico per migliorare il controllo dei propri pensieri spontanei, spesso intrusivi in soggetti affetti da disturbi quali iperattività, ansia, depressione, compulsione.

Lanci di agenzia