

## **Il gran potere della meditazione: "via lo stress in cinque giorni"**

***Studio scientifico sino-americano: il relax rafforza le difese immunitarie e può combattere la depressione***

ROMA - Cinque giorni di meditazione e la vita migliora. Le difese immunitarie si potenziano, la depressione si attenua, la pelle sembra di colpo più luminosa. Il miracolo di un santone orientale? L'ennesima promessa di una televendita? Niente affatto. Stavolta a garantire il successo è uno studio scientifico americano, che subito si è guadagnato le pagine della rivista *Proceedings of the National Academy of Science* (Pnas). La ricerca è stata condotta, nell'arco di cinque giorni, dai ricercatori dell'ateneo cinese di Dalian e dell'università dell'Oregon. Una quarantina di studenti universitari sono stati divisi in due gruppi: i primi hanno seguito per venti minuti al giorno una tecnica chiamata "Integrative body-mind training" (Ibmt), i secondi si sono sottoposti a una semplice tecnica di rilassamento. A fine esperimento i ragazzi sono stati sottoposti a questionari per valutare i livelli di attenzione e di ansia ed è stata esaminata la presenza di cortisolo nella loro saliva (l'ormone dello stress), nonché di un ormone associato alle difese immunitarie. I ricercatori hanno osservato che gli studenti che avevano frequentato lezioni di Ibmt avevano una concentrazione di cortisolo molto più bassa rispetto agli altri ed una risposta immunitaria maggiore. Anche dai questionari è emerso che la meditazione aveva abbassato i livelli di ansia, depressione, rabbia e persino fatica.

La Ibmt, nata in Cina intorno agli anni '90, è una tecnica che consente di raggiungere altissimi livelli di rilassamento, pur restando perfettamente coscienti. La meditazione si raggiunge attraverso la postura, la respirazione bilanciata e la visualizzazione di immagini dettate da un istruttore. "Dal nostro studio - spiega il coordinatore della ricerca, dottor Yi-Yuan Tang - si deduce che attenzione, processi mentali e consapevolezza di sé sono aspetti della vita che possono essere allenati come i muscoli". La ricerca continuerà adesso negli Usa, dove ai test precedenti verrà aggiunta anche una "fotografia" del cervello che riporti la risonanza magnetica durante e dopo le meditazioni.

***Fonte: Salute Europa***