

COSA CAMBIA NEL CERVELLO CON LA MEDITAZIONE

di Dante Bianchi

Mindfulness è una parola inglese che significa consapevolezza ed è un termine che si sta diffondendo sempre più nell'ambito della ricerca scientifica. **Si tratta di una pratica meditativa le cui tecniche affondano le loro radici nell'India di circa 2500 anni fa e sono state traggiate nei secoli dalla tradizione buddhista fino ai giorni nostri.** Approdate nell'ambiente scientifico hanno da un lato abbandonato le loro vesti religiose e dall'altro hanno conservato la loro ossatura di conoscenze pratiche. L'ingresso della meditazione nella comunità scientifica è stato possibile, in particolar modo, grazie all'intervento del biologo e scrittore newyorkese Jon Kabat-Zin. Infatti fu lo scienziato a estrarre dalle pratiche millenarie un protocollo metodologico (denominato M.B.S.R.: *Mindfulness Based Stress Reduction*, in italiano riduzione dello stress basato sulla *mindfulness*) di comprovata efficacia. Tale approccio è stato impiegato in un numero crescente di studi clinici. Infatti se si inseriscono nel motore di ricerca PubMed, dedicato alla letteratura scientifica biomedica, le parole chiave *mindfulness* e *meditation*, si coglie che negli ultimi cinque anni hanno visto la luce ben 1.025 articoli "autorizzati" alla pubblicazione. In queste poche righe si vogliono descrivere, a titolo di esempio, quali modificazioni può provocare a livello cerebrale la pratica costante della meditazione.

Una prima variazione si registra a livello di attività elettrica del tessuto nervoso. La meditazione intensifica l'attività delle onde theta e alfa e diminuisce le beta. Le theta sono quelle della calma, della quiete, del rilassamento e della creatività, mentre le seconde sono quelle della vigilanza e della normale allerta, del *problem solving*. Inoltre nella pratica della *mindfulness* si registra un'attivazione dell'area prefrontale del cervello, posta all'incirca dietro la fronte. Tale zona ha un'intima connessione con altre strutture cerebrali più profonde quali l'amigdala e il sistema limbico che, tra l'altro, partecipano all'elaborazione delle emozioni. La stimolazione di queste regioni porta anche a una diminuzione dell'impulsività. Inoltre nella scatola cranica esiste una struttura chiamata giro cingolato anteriore, responsabile della capacità di concentrare l'attenzione su un dato processo come a esempio seguire i flussi della respirazione (inspirazione ed espirazione) senza che altre idee possano distrarre da questa focalizzazione; oppure a tornare sull'oggetto della concentrazione se ci si è distratti. Per continuare v'è poi la struttura dal nome suggestivo di *insula* capace, tra altre funzioni, di sintonizzare l'attenzione su di noi ed è in grado di sentire "il corpo che parla", ossia raccoglie le sensazioni che arrivano da diversi distretti dell'organismo. E infine c'è il cervello che "dialoga tra sé e sé". Questo discorrere interno porta all'emersione di svariati pensieri che fanno capolino in assenza di istruzioni più precise che permettono di sostare nel qui e ora. Capita sempre quando ci si trova a vivere in uno stato di noia, per esempio. Tecnicamente il sistema descritto si chiama *Default Mode Network*. Nuovamente la meditazione attenua questo vagare mentale portando l'osservatore a prendere atto di solo ciò che è presente. Quindi interrompe i viaggi temporali della mente, il rimuginio e le preoccupazioni.

La *mindfulness* è in grado di apportare cambiamenti al cervello anche in tempi ridotti appoggiandosi a una pratica costante. Per esempio il menzionato protocollo di Kabat-Zin dura otto settimane.

Naturalmente quelle citate sono tutte buone notizie per il nostro benessere e per l'indagine interiore, però per mantenere questo stato, acquisito con determinazione e costanza, è necessario non interrompere mai la pratica altrimenti ciò che si è conquistato si perde.