



LA GRANDE VIA

LA VIA DELLA MEDITAZIONE

Gli effetti sulla salute e sulla longevità d'interventi che modificano lo stato d'attivazione neuronale e psichico non sono mai stati studiati a fondo nella tradizione scientifica occidentale. Probabilmente perché il focus della nostra medicina tradizionale è curativa e non preventiva; e per le difficoltà tecniche nel misurare accuratamente gli effetti di manipolazioni dello stato psichico nell'uomo sull'invecchiamento e le patologie associate all'invecchiamento.

Svariati studi epidemiologici, tuttavia, suggeriscono che le persone serene, allegre, ottimiste, felici, sicure di sé e soddisfatte della vita sono più sane e vivono più a lungo di quelle stressate, depresse, colleriche e isolate (Bruno & Frey. 2011 *Science* 331:542). I risultati di una meta-analisi di 24 studi suggeriscono che la durata della vita nelle persone felici è del 14% più lunga che in quelle infelici (Veenhoven R et al., 2008 *Happiness Stud.* 9:449). Inoltre, le persone felici hanno un minor rischio di suicidio o incidenti. Altri studi epidemiologici suggeriscono come le relazioni sociali siano fattori importantissime per la salute e la longevità. Per esempio, la mortalità nel primo mese dopo la morte del coniuge raddoppia negli uomini e triplica nelle donne (Rozanski A et al., 1999 *Circulation* 99, 2192).

Che lo stress psicologico sia un fattore di rischio per l'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale è risaputo. Lo stress psicologico, per esempio, induce un'attivazione del sistema catecolaminergico (simpatico), che di riflesso causa un aumento della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca, ed un'attivazione del sistema immunitario (Bierhaus A et al., 2003 *Proc Natl Acad Sci U S A* 100:1920; Lutgendorf SK et al., 2005 *J Clin Oncol* 23: 7105). L'attivazione inconscia del sistema catecolaminergico in risposta allo stress indotto dal pericolo è una reazione ancestrale ben conservata. Quando un animale si trova in pericolo, inconsciamente attiva dei meccanismi fisiologici che ne facilitano la fuga, ma che se protratti nel tempo esercitano effetti negativi sulla salute. Al contrario, un'attivazione del sistema colinergico (parasimpatico) causa una riduzione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e induce un potente effetto anti-infiammatorio (Tracey KJ. 2002 *The inflammatory reflex. Nature* 420:853). Altri studi epidemiologici hanno dimostrato che il benessere psicologico si associa ad una migliore funzione immunitaria e ad una ridotta infiammazione (Miyazaki T et al., 2005 *Biol Psychol* 70:30; Moynihan JA et al., 2004 *Psychosom Med* 66:950; Cohen S et al., 1997 *JAMA* 277:1940; Kiecolt-Glaser JK et al., 2005 *Arch Gen Psychiatry* 62:1377; Spiegel D et al., 1989 *Lancet* 2:1447). Fortunatamente esistono diversi interventi e tecniche di manipolazione delle funzioni psichiche che ci permettono una volta acquisiti e praticati regolarmente di modificare non solo la struttura e la funzione del nostro cervello, ma anche la salute metabolica del nostro organismo. La meditazione ed alcune tecniche di respirazione praticate da



LA GRANDE VIA

milleni in India, Cina e Giappone stanno emergendo come dei potenti interventi in grado di modulare diversi meccanismi metabolici e molecolari implicati nella biologia dell'invecchiamento e nella patogenesi di molte patologie dell'invecchiamento. Alcuni studi hanno dimostrato, per esempio, che con la meditazione e alcune tecniche respiratorie particolari è possibile inibire il sistema simpatico ed attivare quello parasimpatico (Seals DR et al., 1990 *CirculationResearch* 67:130; Seals DR et al., 1993 *CirculationResearch* 72:440), e di riflesso ridurre l'infiammazione mediante l'inibizione dell'espressione di geni coinvolti nei processi infiammatori dei macrofagi (Borovikova LV et al., 2000 *Nature* 405:458; Ghia JE et al. 2006 *Gastroenterology* 131:1122). Altri studi hanno dimostrato come un programma di meditazione sia in grado di migliorare la qualità del sonno (Black DS et al., 2015 *JAMA InternMed.*), di potenziare la nostra capacità di processare ed immagazzinare i dati che ci provengono dall'esterno (Slagter B et al., 2008 *Journal of Cognitive Neuroscience* 28:11106) e di aumentare la plasticità di alcune aree del cervello (Tang YY et al., 2010 *PNAS* 107:15649). Uno studio d'intervento condotto su 40 giovani studenti ha dimostrato che 5 giorni di meditazione per 20 minuti al giorno sono sufficienti per migliorare in maniera significativa l'attenzione e il vigore, e ridurre la conflittualità, l'ansia, i sintomi di depressione, la fatica, e i livelli di cortisolo (Tang YY et al., 2007 *PNAS* 104:17152).

Le persone che meditano regolarmente, inoltre, acquisiscono col tempo un grande capacità introspettiva, di consapevolezza e controllo delle emozioni che riflette un ottimale integrazione dei processi autonomici, affettivi e cognitivi. La meditazione ci permette di migliorare la nostra capacità di osservare e di godere a pieno delle esperienze che la vita ci regala, migliorando la nostra intelligenza emotiva ed intuitiva. Alcuni studi preclinici dimostrano come gli animali che vivono in ambienti ricchi di stimoli (es. ruote per correre, tunnels colorati e giocattoli) esibiscono una migliore memoria (Fordyce DE and Wehner JM, 1993 *Brain Res.* 619:111), sono in grado di recuperare meglio da lesioni che inducono deficit di memoria (Rampon C et al., 2000 *NatNeurosci.* 3:238), ed hanno una ridotta deposizione cerebrale di β -amiloide (Lazarov O et al., 2005 *Cell* 120:701). Dal punto di vista morfologico, l'esposizione ad ambienti ricchi di stimoli, si traduce in un aumentato numero di spine e protusioni dendritiche, e di sinapsi per singolo neurone (van Praag H et al., 2000 *Nat. Rev. Neurosci.* ;1:191). Siamo convinti del fatto che lo scopo principale della vita di ogni essere umano debba essere quello di raggiungere la felicità, superando la sofferenza inferta dalle malattie fisiche, psichiche e morali. Per ottenere una felicità vera e duratura (e non solamente quella transitoria ed effimera regalata dai piaceri materiali) dobbiamo mantenerci in salute e trasformare la nostra mente coltivando attraverso la meditazione la nostra intelligenza emotiva, intuitiva e creativa, la compassione, la pazienza e la saggezza.