



Meditare fa bene al cervello e aumenta le capacità intellettive. Sono tante le definizioni di meditazione, perché diverse sono le meditazioni, ma una cosa che le accomuna c'è, ed è arrivata dalla ricerca scientifica. L'ha scoperta un gruppo di ricercatori della Harvard Medical School di Yale e del Massachusetts Institute of Technology. La gente che medita vede crescere il proprio cervello, un fenomeno che non succede a chi non medita. Ma c'è di più. Scannerizzando il cervello, i ricercatori hanno osservato che le parti che aumentano in spessore sono quelle addette all'attenzione e ai processi sensoriali che arrivano dall'esterno. All'interno della materia grigia poi, lo spessore aumenta maggiormente nelle persone adulte rispetto a quelle più giovani. Questo è davvero interessante, sostengono i ricercatori, perché di solito questa sezione del cervello umano normalmente rimpicciolisce con l'età. In altre parole è come se nelle persone anziane la meditazione fosse in grado di far tornare attive quelle parti del cervello che lo sono soprattutto in tenera età. Spiega Sara Lazar, responsabile della ricerca: "I nostri dati portano a sostenere che la pratica della meditazione conferisce non solo l'aumento della materia grigia, ma anche elasticità alla corteccia cerebrale degli adulti in aree importanti per l'apprendimento, i processi emotivi e lo per star bene". Secondo i ricercatori questa scoperta si conforma ad altre ricerche che avrebbero dimostrato che la meditazione ispessisce le aree del cervello di chi pratica musica, di chi impara molte lingue. Ma come si è giunti a queste conclusioni? I ricercatori hanno scannerizzato il cervello di 20 persone - alcune delle quali che facevano meditazione da vari decenni altre da un solo anno - e lo hanno confrontato con 15 che non l'avevano mai praticata. Per misurare il livello di meditazione che i partecipanti erano in grado di raggiungere veniva chiesto loro, durante la scannerizzazione del cervello, di

## Le nuove frontiere dell'alta formazione manageriale?

Di Daniele Chiolo

Lunedì 15 Gennaio 2007 11:15

---

provare a meditare solo su ciò che gli capitava attorno ad essi durante le analisi, senza utilizzare particolari metodi di mantra ossia senza usare quei suoni che emessi, secondo la meditazione buddista, sono in grado di liberare la mente dai pensieri. Spiega Lazar: "Se i partecipanti all'esperimento sentivano un rumore essi dovevano ascoltarlo, piuttosto che pensare ad esso. Se non succedeva nulla, dovevano porre attenzione al loro respiro. In altre parole essi non dovevano elaborare pensieri". Questa fase di studio durava circa 40 minuti, durante i quali la profondità della meditazione veniva misurata attraverso il rallentamento del respiro. Alle persone invece, che non praticavano meditazione veniva chiesto di abbandonarsi ai loro pensieri come facevano quando si rilassavano. Usando questa base comune la ricerca ha concluso che l'aumento della materia grigia per chi fa meditazione va dagli 8 ai 16 millesimi di centimetro, in rapporto a quanto tempo trascorre durante la sua vita a meditare. "Questo dimostra che l'aumento di materia grigia non dipende unicamente dalla meditazione in sé, ma anche da quanto tempo si trascorre in meditazione e quanto è profonda", ha sottolineato Lazar. Questi risultati tuttavia, sono solo il punto di partenza della ricerca. "Perché in chi medita il cervello aumenta di volume? La meditazione produce una maggiore connessione tra le cellule o un maggiore afflusso di sangue al cervello? Il comportamento delle persone cambia? E soprattutto: con la meditazione si può rallentare l'invecchiamento? Queste sono solo alcune delle domande a cui ora vorremmo dare una risposta, ma per questo sono necessari molti esperimenti i tempi non saranno certo brevi". Tratto da un articolo del 29 gennaio 2006 di Luigi Bignami (Fonte: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it))