

LA STAMPA.it **BENESSERE**

EDIZIONI LOCALI: TORINO - CUNEO - AOSTA - ASTI - NOVARA - VCO - VERCELLI - BIELLA - ALESSANDRIA - SAVONA - IMPERIA e SANREMO

ATTUALITÀ | OPINIONI | ECONOMIA | SPORT | TORINO | CULTURA | SPETTACOLI | MOTORI | DONNA | CUCINA | SALUTE | VIAGGI | EXTR@ | SPECIALI

HOMER | | | | | | | | | |

Consegna 7 | Tweet 13 | 3

MEDICINA NATURALE
14/05/2012 - LA MEDITAZIONE PER IL BENESSERE DI MENTE E CORPO

Stare bene: nuove conferme scientifiche sull'efficacia della meditazione

La meditazione è stata ancora una volta correlata a un migliore stato di benessere, salute fisica e mentale. Lo studio



Ancora una volta è stato dimostrato scientificamente che la meditazione fa bene

FORSE TI INTERESSA ANCHE

- + Meditazione si dimostra efficace in caso di depressione
- + Meditazione: un aiuto concreto per le donne sopravvissute al cancro del seno
- + Se non fai colazione ingrassi
- + La meditazione migliora le emozioni
- + Più meditazione, meno stress

Le persone che praticano la meditazione stanno bene: sia in salute fisica che mentale. Ma soprattutto meglio di chi non la pratica. Ecco quanto emerge chiaro in un nuovo studio condotto dall'Università di Sydney.

Sebbene l'area che ha mostrato maggiori e significative differenze nella promozione della salute fosse quella mentale, coloro che praticano la meditazione da almeno due anni sono stati trovati essere più in salute del 10 per cento, rispetto al resto della popolazione generale. Questo è uno dei vantaggi evidenziati nell'articolo riportante i risultati dello studio pubblicato su *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (eCAM).

«Abbiamo scoperto che il profilo di salute e benessere delle persone che avevano meditato per almeno due anni era significativamente più alto nella maggior parte delle categorie salute e benessere rispetto alla popolazione australiana – spiega nel comunicato US il dottor Ramesh Manocha, psichiatra e principale autore dello studio – La parte maggiormente marcata è stata una forte correlazione tra la frequenza dello sperimentare il silenzio mentale e una migliore salute mentale. Questa definizione si basa su quella che è la forma di meditazione praticata per secoli».

Il professor Manocha, insieme ai colleghi Deborah Black e Leigh Wilson della Faculty of Health Sciences, ha basato lo studio sui dati inerenti alla salute della popolazione ricavati dal federal government's National Health and Wellbeing Survey. Per raffrontare ed esaminare gli effetti della meditazione, i ricercatori hanno coinvolto più di 350 persone provenienti da tutta l'Australia che avessero meditato per almeno due anni. «Ci siamo concentrati sulla definizione di meditazione come quale silenzio mentale – aggiunge Manocha – e intervistato gli esercitanti la meditazione Sahaja Yoga che praticano una forma di meditazione finalizzata al raggiungimento di questo stato, piuttosto che il rilassamento o la mindfulness, metodi che di solito sono oggetto di altre forme [di meditazione]».

Ai partecipanti, i ricercatori hanno domandato quante volte avessero sperimentato il "silenzio mentale", almeno per qualche minuto. Alla domanda, i meditatori hanno risposto che nel 52 per cento dei casi hanno sperimentato il silenzio mentale per più volte al giorno; il 32 per cento dei partecipanti invece ha dichiarato di averlo sperimentato da una a due volte al giorno.

«La nostra analisi ha mostrato rapporto molto piccolo su tutti tra la frequenza con cui la persona che meditava standosene fisicamente seduta e i punteggi di salute mentale. Tuttavia, il rapporto era chiaramente in relazione a quanto spesso essi hanno sperimentato lo stato di silenzio mentale – sottolinea Manocha – Il vantaggio per la salute sembra essere collegato a questo aspetto più di ogni altra caratteristica dello stile di vita meditativo. In altre parole, la qualità rispetto alla quantità».

Ecco dunque che non basta sedersi per "meditare" o atteggiarsi a tal guisa, ma è l'effettiva capacità di raggiungere il silenzio mentale – a mettere a tacere la cosiddetta "mente scimmia", che non sta mai ferma. «Mentre ci aspettavamo che ci sarebbero state alcune differenze tra i meditatori e la popolazione in generale non ci aspettavamo che i risultati fossero così pronunciati – continua il professor Manocha – Abbiamo ripetuto componenti di grandi dimensioni del sondaggio più volte per confermare i nostri risultati e abbiamo ottenuto gli stessi risultati».

«Questo è uno dei primi studi a valutare gli impatti a lungo termine della meditazione sulla salute e il benessere. Quando prendiamo l'evidenza di questo studio, insieme ai risultati di nostri altri studi clinici, creano forti presupposti per l'uso della meditazione come una strategia di prevenzione primaria, soprattutto in salute mentale», conclude Manocha.

Che dire di altro?
[Im&sdp]

Foto: @photoxpress.com/Kavita

ULTIMI ARTICOLI | SEZIONI | LINK

Il canale Benessere è a cura di **Luigi Mondo e Stefania Del Principe**
benessere@lastampa.it

- 10/05/2012
Con agopuntura e ipnosi smetti di fumare
- 08/05/2012
Mantra, vibrazioni di benessere
- 07/05/2012
Rasayana, la formula dell'immortalità
- 03/05/2012
Attenzione alle erbe che possono interagire con i farmaci

> tutti gli articoli

CERCA | FEED |

RICARICA POINT

Ricarica online a portata di click

Facile e sicuro Per te o chi vuoi

Spendi 25€, Ricarichi 30€.
5€ in omaggio
solo sulle ricariche online.

Scegli l'importo | **Ricarica**

Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnalala a tutti i tuoi amici le tue news preferite!

Scopri di più su facebook.lastampa.it

powered by CESEN



Sesso nel Kamasutra

OVOpedia Sexualogia



BLOG DEI GIORNALISTI

Antiating: giovani a lungo
C. Ferrero

Il nostro sbiatsu quotidiano
B. Di Cintio

Appuntamento con l'omotoscologia
Guna

Appuntamento con l'omeopatia
A. Magnetti

> tutti i blog

Regala la Prima Pagina de La Stampa

Il giornale su iPhone

LA STAMPA

Il tuo abbonamento

Metepolline
Scopri i pollini nell'aria con aggiornamenti via mail o sms.
www.metepolline.it

Adottalo a distanza
Con soli 82 cent al giorno potrai realizzare i tuoi sogni. Non aspettare!

Conto Corrente Arancio
Zero spese, carta di credito gratis. Scopri i vantaggi!
www.contocorrentearancio.it