

# Basta un'ora per ridurre il dolore

Una tecnica di meditazione, basata sul controllo del respiro, permette di limitare il dolore. La conferma scientifica arriva da un prestigioso centro di formazione medica degli Stati Uniti. Ora si potrebbero aprire nuovi scenari medici.

Che facesse bene lo si sapeva da tempo. Medici e psicologi ne cantano spesso quei benefici che il mondo antico conosceva da sempre. Ora, dalla comunità scientifica, arriva una nuova conferma. La meditazione è anche un analgesico naturale. E senza le spiacevoli conseguenze di cui spesso i farmaci sono responsabili. Per imparare una tecnica di meditazione, assicurano gli esperti, basta poco. Appena un'ora di tempo. Serve, naturalmente, concentrazione. Gli sforzi sono però ampiamente ripagati. Una ricerca americana pubblicata dal Journal of Neuroscience ha evidenziato che sarebbe in grado di diminuire dal 40 al 60 per cento l'intensità e il disagio del dolore percepito. I ricercatori del prestigioso centro di formazione medica del Wake Forest Baptist Medical Center di Winston-Salem, in North Carolina, fondato nel 1902, hanno sottoposto 15 volontari ad un corso di quattro sessioni di 20 minuti ciascuna per imparare alcuni metodi di base per meditare. La tecnica chiamata "attenzione focalizzata" si concentra sul respiro allontanando qualsiasi altro pensiero o emozione. Nessuno dei soggetti selezionati aveva mai praticato alcun tipo di tecnica di meditazione prima dell'esperimento a cui è stato sottoposto. Prima e dopo aver imparato la meditazione, l'attività cerebrale dei partecipanti è stata misurata attraverso una risonanza magnetica speciale, la ASL (arterial spin labeling: rispetto alla risonanza standard, consente di seguire nel tempo processi cerebrali di durata maggiore). L'esperimento costringeva ovviamente i partecipanti a sottoporsi a delle prove di dolore. Ai volontari è stato applicato, sotto una gamba, uno strumento capace di raggiun-

gere una temperatura di 50°C. La prova ha avuto una durata di 5 minuti. I soggetti utilizzati non sempre erano in una fase meditativa. A tutti è stata invece registrata l'attività cerebrale con una risonanza magnetica speciale. I ricercatori hanno poi chiesto ai partecipanti di indicare l'intensità del dolore percepito. I risultati non hanno lasciato dubbi.

I soggetti che praticavano la meditazione hanno avuto una percezione del dolore 40 per cento inferiore rispetto agli altri partecipanti all'esperimento. Meglio ancora è andato per il disagio connesso allo stimolo doloroso che ha avuto una riduzione ancora maggiore: il 57 per cento in meno. Un risultato sorprendente addirittura di molti farmaci analgesici, oppioidi e non, che in esperimenti simili hanno fatto registrare una diminuzione del dolore intorno al 25 per cento.

Va comunque detto che i farmaci analgesici utilizzati sono stati studiati non per curare dolori intensi, ma passeggeri e per trattare fastidi di diversa intensità e duraturi nel tempo. Il risultato ha comunque trovato una spiegazione nell'esame della risonanza magnetica. Nei soggetti che stavano meditando la corteccia somatosensoriale primaria, che serve a percepire il dolore e la sua inten-

sità risultava praticamente "spenta" diversamente dagli altri soggetti.

Una scoperta che potrebbe aprire nuovi scenari medici per questa tecnica, (anche se forse sarebbe meglio parlare di filosofia e di uno stile di vita diverso...) e non è escluso che in un futuro non troppo lontano si possa arrivare a sostituire alcuni farmaci proprio con delle pratiche di meditazione. Gli effetti benefici della meditazione sono comunque già conosciuti da tempo. La diminuzione dello stress, del battito cardiaco, il miglioramento del tono dell'umore e la diminuzione dell'aggressività sono solo alcuni degli aspetti positivi che dovrebbero spingere, ciascuno di noi, a praticare quotidianamente la meditazione. Meditate gente...

