



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.325

Pagina 1/2

SALUTE: DOLORE, LA MEDITAZIONE NE RIDUCE LA PERCEZIONE IN 20 MINUTI

mariagrazia, giovedì 12 novembre 2009 - 00:00:00

Lo yoga come gli analgesici: bastano 20 minuti di meditazione al giorno per ridurre la sensibilità al dolore. È quanto emerge dallo studio pubblicato su The Journal of Pain dai ricercatori della University of North Carolina di Chapel Hill, negli Usa, secondo cui è possibile, in poco tempo, allenare la mente a percepire meno la sofferenza fisica.

La ricerca è stata condotta su alcuni volontari che sono stati divisi in gruppi e invitati a seguire dei corsi - della durata di 20 minuti ciascuno per un arco di tre giorni - durante i quali venivano insegnate tecniche di rilassamento, distrazione e meditazione. I soggetti sono stati poi sottoposti alla somministrazione di innocue scariche elettriche per testarne la percezione del dolore. Dall'analisi è emerso che, a differenza delle strategie di distrazione che avevano alleviato soltanto il dolore di alta intensità, la meditazione aveva determinato una riduzione di tutti i livelli di sensibilità alla sofferenza e, inoltre, aveva continuato ad avere effetto anche dopo il termine dell'esperimento.

"Lo studio - spiega Charlotte Fadel Zeidan ricercatrice dell'Università del North Carolina - dimostra che la meditazione è efficace sulla percezione del dolore anche se esercitata per breve tempo: sono sufficienti 20 minuti giornalieri, per un periodo di tre giorni, per ottenere effetti significativi". (ASCA)

[Fonte](#)

Controllare il dolore con la meditazione semplice

Un'alternativa naturale ai farmaci antidolorifici

Riuscire a controllare il dolore e ridurlo naturalmente, da soli e senza l'uso di farmaci antidolorifici che, a lungo andare, possono causare diversi effetti indesiderati potrebbe essere un'alternativa valida e auspicabile.

La buona notizia è che l'alternativa potrebbe essere la meditazione semplice e breve, la quale pare sia utile nella gestione e riduzione della sensibilità al dolore.

I ricercatori della University of North Carolina-Charlotte (UNC-C) hanno condotto uno studio in cui si afferma che una sola ora di formazione distribuita su un periodo di tre giorni - cioè 20 minuti al giorno - può produrre un effetto analgesico nei confronti del dolore.

Durante lo studio i partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi: un primo gruppo che praticava la meditazione e un secondo gruppo di controllo che utilizzava altre tecniche di rilassamento.



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.325

Pagina 2/2

Nel corso di tre esperimenti sono state impiegate innocue scariche elettriche per misurare l'effetto di brevi sessioni di meditazione sulla consapevolezza del dolore e misurare la risposta alle stimolazioni.

Analizzando i risultati ottenuti, il dr. Fadel Zeidan che ha coordinato lo studio, ha dichiarato che «Non solo i soggetti sentono meno dolore rispetto al gruppo di controllo durante la meditazione, ma hanno anche sperimentato una riduzione della sensibilità al dolore anche quando non meditavano ».

Il dato sorprendente, fanno notare i ricercatori, è che sebbene già si sapesse che la meditazione può influire sulla sensibilità al dolore e sulla sua percezione a lungo termine modificando determinate aree del cervello, quello che non si sapeva è che «si poteva fare questo in soli tre giorni, con appena 20 minuti al giorno ».

«Questo studio è il primo a dimostrare l'efficacia di un tale breve intervento sulla percezione del dolore » conclude Zeidan.

(Im&sdp)

Source: lo studio è stato pubblicato sulla rivista "The Journal of Pain".

[Fonte](#)