

MEDICINA NATURALE

11/10/2013 - EFFICACE CONTRO L'ANSIA DI FORTE INTENSITÀ

La Meditazione Trascendentale calma l'ansia

Se si soffre d'ansia, una valida alternativa agli ansiolitici e gli psicofarmaci si può trovare nella MT, o meditazione trascendentale che, secondo un nuovo studio, offre significativi benefici anche e soprattutto in caso di ansia elevata

LM&SDP

L'ansia è un male moderno che colpisce molte persone, e ne sono testimoni i milioni di confezioni di ansiolitici e psicofarmaci che vengono prescritti e acquistati ogni anno.

Ma chi soffre d'ansia deve per forza ricorrere ai farmaci? Questi, sebbene facciano il loro dovere, possono causare diversi effetti indesiderati, come per esempio l'assuefazione (che fa sì che per ottenere l'effetto desiderato si debbano assumere dosi sempre più massicce) o l'intorpidimento delle facoltà mentali e anche fisiche.



La meditazione trascendentale è risultata molto efficace nel combattere e ridurre l'ansia. Foto: ©photoxpress.com/Andrey Kiselev

L'alternativa agli psicofarmaci, però, a quanto sembra esiste. E secondo un nuovo studio, si troverebbe nella MT, o meditazione trascendentale.

TI CONSIGLIAMO:



+ L'ansia può uccidere



+ Le meditazione meglio di un ansiolitico



+ L'ansia si allevia con la Passiflora

Publicata sul *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, questa meta-analisi ha preso in esame 16 studi randomizzati e controllati, che soddisfacevano i più alti standard qualitativi, con il coinvolgimento di 1.295 persone di diversa età, genere sessuale, ambito sociale e stili di vita.

Gli effetti della MT sull'ansia sono stati confrontati con i risultati sui vari gruppi di controllo, i trattamenti personalizzati e individuali, la psico terapia di gruppo e le varietecniche di rilassamento.

Gli studio condotti su soggetti con alti livelli di stress, ansia e PTSD (il disturbo da stress post-traumatico), hanno mostrato che la pratica della MT ha ridotto fortemente l'ansia. Stranamente, la meditazione trascendentale ha mostrato meno effetti su coloro che soffrono di ansia moderata.

Nello specifico, nelle persone con ansia stimata al 90esimo percentile (una percentuale molto alta) la meditazione trascendentale ha fatto scendere questo valore al 57esimo percentile, mostrando di ridurre in modo drastico l'ansia. Coloro che invece rientravano nel 60esimo percentile (o ansia moderata), hanno beneficiato di una riduzione al 48esimo percentile.

Sebbene gli effetti della MT si mostrino drammaticamente più su chi soffre d'ansia d'elevato livello, è indubbio che tutti ne possono beneficiare. Ecco pertanto che ci si potrebbe rivolgere a questa pratica per provare a controllare l'ansia, riducendo al contempo l'uso degli psicofarmaci.