



MEDITATE UNA VOLTA MEDITERETE SEMPRE

SOTTO, IL LOGO DELLA **DAVID LYNCH FOUNDATION**, CHE IL REGISTA HA FONDATA NEL 2005 PER PORTARE LA MEDITAZIONE TRA I RAGAZZI DI TUTTO IL MONDO. IN BASSO, DAVID LYNCH (QUINTO DA SINISTRA) E, ALLA SUA DESTRA, **FATIMA FRANCO**, RAPPRESENTANTE DELLA FONDAZIONE IN ITALIA, CON STUDENTI E DOCENTI DELL'ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE SANDRO PERTINI DI LUCCA. IN BASSO, **PIETRO PIETRINI** E **EMILIANO RICCIARDI**, NEUROSCIENZIATI DELLA SCUOLA IMT ALTI STUDI DI LUCCA



DAVID LYNCH
FOUNDATION

di Giuseppe Videtti

A Lucca i ricercatori hanno misurato le modifiche nel funzionamento del cervello di **studenti** che, sponsor la fondazione Lynch, hanno praticato per tre mesi. Positive e persistenti



Da anni il regista David Lynch cerca di investire in Italia le risorse della sua Fondazione e le esperienze di quasi cinquant'anni di vita da meditante. Finalmente c'è riuscito, a Lucca. La sua intenzione non era tanto di illustrare a media, sponsor, scuole, insegnanti e istituzioni i benefici della meditazione trascendentale quanto di riuscire a formare un team di scienziati che ne verificasse gli esiti con studi rigorosi, a integrazione di quelli già fatti (e pubblicati) negli Stati Uniti e in Sudamerica, su studenti, detenuti, manager, adolescenti disagiati, ma anche uomini e donne in carriera. Superata la fase romantica legata al nome del Maharishi Yogi, che negli anni Sessanta rese popolare la tecnica che aveva perfezionato tra le star, oggi la meditazione trascendentale è associata, senza misticismi, al benessere psicofisico. Che sia efficace si intuisce dall'entusiasmo di sostenitori come Bill Clinton, Martin Scorsese e Oprah Winfrey (tutta la sua équipe medita quotidianamente e collettivamente all'inizio e alla fine della giornata), ma per certificarla

come socialmente e clinicamente utile servono altre evidenze scientifiche che ne comprovino non solo i benefici, ormai riconosciuti, di pratica antistress, ma anche i vantaggi associati al superamento dei traumi, alla riduzione di apatia, aggressività e difficoltà di concentrazione e all'aumento della produttività.

«Con la collaborazione degli scienziati di Lucca, volevo approfondire le ricerche per mostrare chiaramente gli effetti della MT sul cervello umano» dice Lynch ora che i risultati di due anni di lavoro del progetto Quiet Time. Meditate Lucca (valutati anche da Fred Travis,

neuroscienziato della Foundation) sono pronti per essere pubblicati. Proprio in questi giorni, infatti, Emiliano Ricciardi, docente di Psicobiologia alla Scuola Imt Altì Studi di Lucca, che ha condotto la ricerca con la collaborazione della psicologa Giulia Avvenuti, li ha presentati al congresso annuale della Organization for Human Brain Mapping di Singapore (17-21 giugno), dove neuroscienziati di fama internazionale hanno discusso le più recenti scoperte sul funzionamento del cervello umano.

Nel 2014, grazie alla David Lynch Foundation e alla Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca, è partita la prima esperienza italiana di meditazione in scuole secondarie. Studenti e docenti sono stati introdotti alla pratica e seguiti per alcuni mesi nel loro percorso dalla Scuola Imt Altì Studi di Lucca, diretta dal neuroscienziato Pietro Pietrini. Lo scopo era quantificare i benefici della MT a livello comportamentale e sociale, e soprattutto registrarne gli effetti sul funzionamento

**«LE REGIONI
CEREBRALI
COMUNICANO
MEGLIO IN OGNI
MOMENTO
DELLA VITA
QUOTIDIANA»**





GETTY IMAGES

del cervello. Il protocollo di ricerca del Molecular Mind Laboratory (MoMiLab) dell'Imt ha coinvolto oltre ottanta volontari: non solo studenti e docenti della scuola secondaria, ma anche un gruppo di 34 universitari della stessa Imt.

In una prima fase, studenti e docenti dell'Istituto superiore d'istruzione Sandro Pertini di Lucca sono stati valutati con questionari psicometrici all'inizio e alla fine di un periodo di tre mesi in cui era stato loro chiesto di meditare due volte al giorno per 15-20 minuti. Dopo i tre mesi hanno mostrato una significativa riduzione dei livelli di ansia e una migliore gestione dello stress, con benefici anche nella qualità del sonno. Gli universitari della Scuola Imt sono stati invece divisi in un gruppo sperimentale (meditante) e un gruppo di controllo (non meditante): per il primo è stata prevista la pratica per tre mesi, mentre durante lo stesso periodo il gruppo di controllo non doveva modificare sostanzialmente le proprie abitudini di vita. Insegnanti certificati di MT come Fatima Franco, responsabile della David Lynch Foundation in Italia, e Giulia Casarosa, si sono occupati della formazione e supervisione del gruppo dei meditanti.

«Dopo i tre mesi i volontari hanno completato gli stessi questionari psicometrici già usati nel gruppo di studenti e docenti, e si sono sottoposti a un esame di risonanza magnetica funzionale mirato a monitorare l'attività spontanea del cervello prima e dopo la pratica» spiega Ricciardi, 43 anni, laurea in medicina e dottorato in neuroscienze. «È noto infatti che l'apprendimento e il ripetersi di particolari esperienze lasciano una sorta di traccia nel funzionamento del cervello, modificando il modo in cui le sue diverse regioni si attivano e comunicano fra loro. E, servendosi di particolari metodi di analisi, è possibile determinare la forza e l'efficienza della comunicazione fra le aree cerebrali in condizioni di riposo». L'analisi dei dati ha mostrato che la pratica della MT già dopo tre mesi migliora il modo in cui le regioni del cervello comunicano tra loro. I cambiamenti osservati interessano principalmente aree coinvolte nella regolazione delle emozioni e di tutti i processi che riguardano la percezione delle sensazioni provenienti dal

corpo. Un risultato provato dal fatto che, nel frattempo, nel gruppo di controllo il funzionamento del cervello non aveva subito alcun cambiamento.

«Dopo soli tre mesi di meditazione le regioni cerebrali comunicano in maniera migliore non soltanto mentre il soggetto medita ma in ogni momento della sua vita quotidiana. Questo sembra essere legato ai cambiamenti che la pratica meditativa induce nelle aree cerebrali anche a livello strutturale. L'esperienza cambia insomma il modo in cui funziona il cervello, che risulta poi lavorare come se fosse perennemente in uno stato di meditazione» dice Ricciardi. Insomma, le modifiche indotte nel cervello dalla meditazione non sono transitorie, ma pro-

ducono una maggior efficienza cerebrale che dura nel tempo.

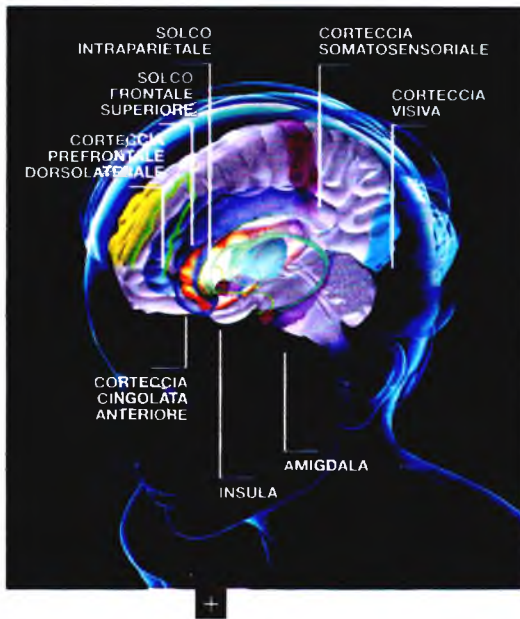
Sul metodo, Ricciardi spiega: «La risonanza magnetica ci ha permesso di verificare l'afflusso di sangue ossigenato alle diverse aree del cervello senza usare metodi invasivi. E le valutazioni sono state rigorosissime; nel corso degli esami, nessuno tra i tecnici partecipanti alla ricerca sapeva se stesse esaminando cartelle cliniche appartenenti a meditanti o al gruppo di controllo».

Ora si potrebbe aprire un nuovo capitolo dello studio. Perché gli effetti positivi della meditazione trascendentale non si limitano al cervello: coinvolgono l'intero organismo, dall'apparato cardiovas-

colare al metabolismo fino al sistema immunitario e alla regolazione ormonale. I ricercatori e i promotori del progetto di Lucca vorrebbero lanciare un'iniziativa più ampia che studi gli effetti della pratica meditativa, a breve e lungo termine, misurando congiuntamente vari indicatori (genetici, cardiovascolari, metabolici, clinici) di un campione più ampio di volontari. Secondo Ricciardi, indagando in questo modo il team sarà in grado di valutare gli effetti che la meditazione produce su tutto il corpo. E le informazioni potrebbero andare ad arricchire il programma *Train the Brain* (allena il cervello), condotto dagli Istituti di neuroscienze e fisiologia clinica del Cnr per rallentare la progressione della demenza senile. In un futuro prossimo, dunque, la meditazione potrebbe diventare, come la corretta alimentazione e il movimento, una delle chiavi per vivere più sani e più a lungo. Spiega ancora Ricciardi: «Nel momento

in cui saremo in grado di descrivere esattamente come la pratica agisce sul corpo, riusciremo a indirizzarla non solo nell'ambito della cura, ma anche in quello della prevenzione».

Giuseppe Videtti



NELL'ILLUSTRAZIONE LE AREE CEREBRALI CHE, SECONDO GLI ULTIMI STUDI SCIENTIFICI INTERNAZIONALI, SONO INTERESSATE DALLA MEDITAZIONE E SUBISCONO MODIFICHE DURANTE LA PRATICA: L'ATTIVITÀ DELL'AMIGDALA (LEGATA ALLO STRESS) SI RIDUCE, MENTRE QUELLA DI TUTTE LE ALTRE AREE INDICATE AUMENTA