

## LONGEVITÀ

# Medita e risplendi

La millenaria pratica contemplativa riesce a rallentare l'invecchiamento? Sì, e l'affermazione ha ormai guadagnato ogni credibilità scientifica. Ecco i risultati della ricerca

di Nicla Panciera

A LUNGO SI è ritenuto che a porre fine all'esistenza di un ormai ottuagenario Siddhārtha Gautama detto il Buddha non fosse stata la vecchiaia ma un avvelenamento alimentare. Ottant'anni erano un'età ragguardevole nel 483 a.C. e oggi, duemila e cinquecento anni dopo, possiamo dire che sebbene vivere a lungo non fosse certo il fine ultimo del suo pensiero, ne fu comunque un effetto collaterale. Già, chi medita è longevo. Ma in che modo la pratica millenaria della meditazione può rallentare l'invecchiamento? Gli effetti riportati dai suoi osservanti sono mentali e fisici: riduzione dello stress percepito, della risposta infiammatoria, del battito cardiaco e un mantenimento, e affinamento, delle funzioni cognitive. Nonché maggior felicità e soddisfazione della vita. Affermazioni che oggi hanno guadagnato credibilità scientifica, tanto da aver attratto anche l'attenzione dei clinici, e dato vita a interventi nel mondo del lavoro e dello sport.

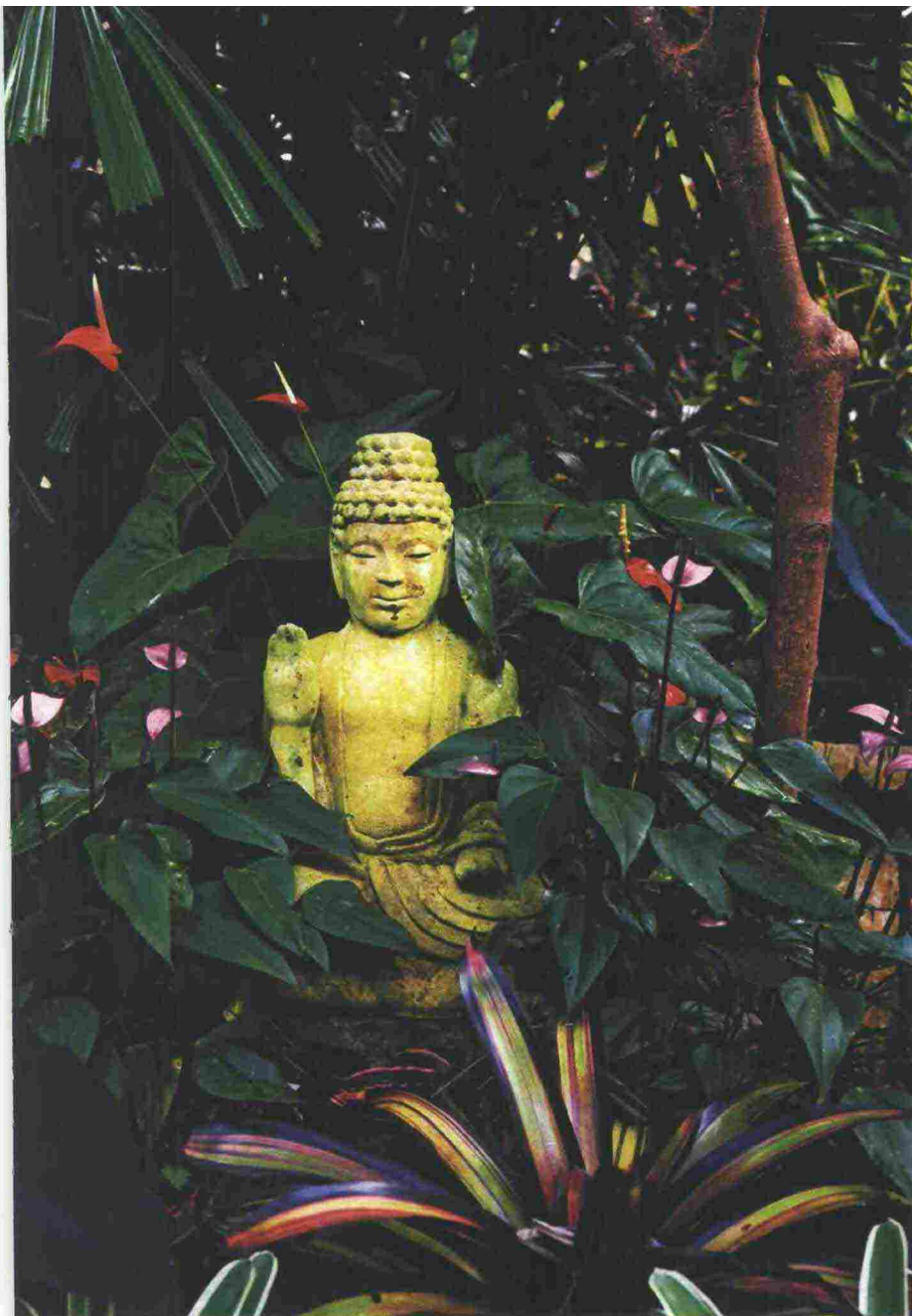
Il proliferare di ricerche sugli effetti della meditazione su corpi, cervelli e comportamenti è però recente. Vent'anni fa, i ricercatori di Harvard avevano scoperto che lo spessore corticale dei 40-50enni che meditano è comparabile a quello di un cervello ventenne. Quest'effetto, secondo lavori successivi, è maggiore all'aumentare dell'età, come se la meditazione contrastasse il fisiologico processo di assottigliamento corticale. Lo stesso dicono le analisi di tracciografia, la metodica che mappa le connessioni neurali nella loro interezza: meditare potenzia la comunicazione e l'integrazione tra diverse aree cerebrali anche molto distanti le une dalle altre. L'altro beneficio degli "esercizi di pensiero", che lavorano sull'attenzione al respiro, al corpo e al sé, è la riduzione dello stress. Oltre a una ristrutturazione del funzionamento dei nostri circuiti neurali. Si pensi al caso del rimuginio, «quell'attività di pensiero ripetitiva che porta a rielaborare negativamente gli eventi passati e, quando si rivolge al futuro, ci obbliga a pensare senza sosta al pos-

sibile svolgimento degli eventi che verranno», spiega Nicola De Pisapia, docente di scienze cognitive dell'Università di Trento. La mente si trova impantanata nei pensieri negativi, senza potersene andare altrove. «C'è una rete neurale, chiamata Default Mode Network (DMN), costituita da aree del lobo temporale, della corteccia mediale prefrontale e della porzione posteriore della corteccia del cingolo, associate al lasciar vagare la mente e alla narrazione del passato e del futuro», spiega lo scienziato. «Ebbene, in chi medi-

### ATTENZIONE, NON BANALIZZIAMO

Le tecniche di meditazione che vanno sotto il nome di Mindfulness sono ormai un'ossessione del mondo occidentale. Sarebbe opportuno evitare ogni banalizzazione, ed «essere un po' più sofisticati e includere motivazioni e contesti culturali», è il monito di Nicola De Pisapia, massimo esperto di queste pratiche dal punto di vista filosofico e neurocognitivo. Quindi? Da una parte, «l'inquadramento culturale può essere utile nella formulazione di ipotesi scientifiche valide sugli effetti neuropsicologici dell'esercizio», che oggi sono frutto di studi condotti su persone che in genere non appartengono alla cultura di provenienza della pratica e spesso non hanno idea del suo ricco background. Dall'altra, guai a perdere di vista il senso originario della dottrina: «Difficilmente un monaco meditava per ridurre lo stress lavorativo». In soldoni, l'obiettivo è l'eudemonia ("buona vita"): la felicità come scopo e fondamento etico. Il prendersi cura di sé attraverso un percorso che porta alla saggezza e che Oriente e Occidente condividono. È così che le pratiche sviluppano una trasformazione che non è solo teorica ma anche e soprattutto etica, grazie alla quale si finisce per pensare e agire in modo diverso. Nell'addestramento (oggi diremmo *training*) all'equanimità, alla compassione, alla benevolenza predicata dal Buddha, la riduzione dello stress e l'aumento della longevità diventano effetti collaterali. Per saperne di più: *Meditazione, mindfulness e neuroscienze*, raccolta di interventi sul tema appena uscito per [Mimesis](#) Edizioni.





## LE CONSEGUENZE DELL'ADDESTRAMENTO

Ecco come le pratiche meditative promuovono il buon invecchiamento, biochimico e cognitivo. Premessa necessaria: più intricato è il loro dedalo, più complessi i protocolli. Quindi, capire quale sia il principale fattore rilevante non è ancora chiaro.

- **Diminuzione dello stress**, con le conseguenze che una ridotta infiammazione ha sul sistema immunitario
- **Riduzione del battito cardiaco e della pressione sanguigna**
- **Migliore regolazione delle emozioni**, più capacità di liberarsi di quelle spiacevoli
- **Miglioramento delle capacità cognitive** (attenzione, funzioni esecutive e del controllo, memoria del lavoro)
- **Sostanza grigia**: rallentamento del fisiologico assottigliamento nelle aree prefrontale, lobi temporali e ippocampo e diminuzione dell'attività dell'amigdala. Tanto che il cervello di chi medita viene valutato dagli algoritmi di *machine learning* come mediamente più giovane di 8 anni rispetto all'età anagrafica
- **Sostanza bianca** (le fibre mieliniche che connettono le varie aree cerebrali di materia grigia): cambiamenti strutturali nella connettività cerebrale
- **Allungamento dei telomeri**, i "cappuccetti protettivi" che con il tempo si accorciano, esponendo il Dna al rischio di errori e facendo invecchiare la cellula (e l'organismo).

ta, queste aree sono meno attive». E possiamo così spegnere certi "film dell'orrore" che abbiamo in testa. Meditare dà un maggior controllo emotivo, «grazie a un cambiamento del modo in cui persone ed eventi vengono interpretati, riducendone l'impatto negativo». Con conseguenze sulle scelte e sui processi decisionali che possono ricadere, come evidenziano alcuni, sulle relazioni lavorative e sulle carriere. Più lunghe e brillanti. E forse, come suggerisce uno studio apparso su *Nature* nel 2019 che si è concentrato sul legame tra una proteina che regola l'iperattività neuronale e la longevità, la chiave di questi effetti benefici sta semplicemente nel mettere calmo il cervello, generalmente sovraeccitato da impegni e preoccupazioni.

Ma c'è di più. Qualcosa accade a livello genetico-cellulare, in particolare ai telomeri, le strutture che incappucciano e proteggono l'estremità dei cromosomi. Questi veri e propri orologi della cellula alla nascita hanno una certa lunghezza, che si va riducendo con gli anni. Meditare aumenta l'attività dell'enzima telomerasi, come ha mostrato uno studio condotto all'University of California a San Francisco (UCSF), cui ha collaborato niente meno che Elizabeth Blackburn, biologa molecolare star, i cui studi sul legame tra telomeri e invecchiamento le hanno valso il Nobel. Oggi in molti lavorano alla ricerca di trattamenti allungatelomeri per posticipare la morte cellulare. Meditare, dunque, allunga letteralmente la vita. ■

Foto di M. Nilsson/Gallery Stock

120634