

MEDITAZIONE E ZONA

Dr. Fabrizio Duranti

Per rendere più semplice possibile la comprensione del collegamento fra Meditazione e Zona, come mia consuetudine, ricorrerò ad un esempio di vita quotidiana e poi spiegherò ogni passaggio fisiologico declinandolo nei semplici passaggi dell'esempio. Ora, se noi ci trovassimo a dover asciugare una stanza che per una perdita d'acqua si è allagata, e che una volta asciugata, si riallaga progressivamente in misura direttamente proporzionale alla suddetta perdita, sicuramente ci impegneremmo a cercare i metodi di asciugamento più efficaci. Ma non solo. Sarà anche assolutamente importante, al fine di ottenere un risultato migliore e soprattutto più duraturo, agire direttamente sulla perdita, bloccandola o quantomeno riducendola. Raggiungere l'equilibrio fra gli eicosanoidi, nell'esempio è l'equivalente di ottenere la stanza asciutta. Come ormai più volte sottolineato, questo risultato è raggiungibile assumendo i diversi macronutrienti secondo la proporzione del 40%,30%,30% o 9g,7g,3g rispettivamente di carboidrati, proteine e grassi. Alimentandosi in questo modo, infatti, è possibile abbassare i livelli di insulina e conseguentemente l'attività della delta 5 desaturasi, consentendoci così di raggiungere l'equilibrio ormonale. Abbiamo anche visto come attraverso l'uso dell'acido eicosapentenoico sia ugualmente possibile agire sullo stesso enzima (delta 5 desaturasi), con gli risultati: l'equilibrio degli eicosanoidi o "la stanza asciutta". Non me ne voglia il dottor Sears, d'altronde se mi ha chiesto di scrivere questo capitolo significa che anche per Lui quello che sto per dire ha un senso, ma quando vedo persone "nevroticamente" attente a dosare il grammo di lattuga per evitare di assumere "troppi" carboidrati o a dosare il milligrammo di epa per ottimizzare la delta 5 desaturasi, ho la stessa sensazione che avreste voi nel vedere persone impegnate ad asciugare la stanza, dissertare sul numero, le dimensioni e la qualità dei panni necessari per asciugarla al meglio, senza prendere minimamente in considerazione la possibilità di ridurre o bloccare la perdita. Ma se vi fosse possibile intervenire, alla luce di questi eventi, non vi verrebbe spontaneo richiamare l'attenzione degli esperti asciugatori sulla possibilità di prendere in seria considerazione anche l'opportunità di andare a bloccare o quantomeno ridurre la perdita? Resta incontrovertibile il fatto che la stanza prima di tutto vada asciugata – leggi nell'esempio: che la dieta a Zona vada seguita e che gli omega 3 vadano assunti – ma che senso avrebbe continuare ad asciugare senza preoccuparsi anche della perdita? Per capire come tutto questo possa conciliarsi con l'esempio fatto e come il tutto si colleghi infine con l'importanza che la meditazione ha nella Zona, ho bisogno di farvi una piccola lezione di fisiologia. Tutti sanno che una persona stressata ha delle continue "scariche di adrenalina"; forse non tutti, ma sicuramente molti, sanno inoltre che la stessa persona produce anche un altro ormone in grande quantità, il cortisolo, che non a caso viene anche definito "l'ormone dello stress". Bene, sapete cosa fanno questi due ormoni una volta secreti nel nostro sangue relativamente agli zuccheri? Li aumentano. Sono infatti definiti ormoni iperglicemizzanti. Questo è dovuto al fatto che un organismo vive la condizione di stress come una condizione di emergenza ed in questa condizione gli zuccheri, che rappresentano la fonte di energia di più veloce utilizzo da parte dell'organismo, attraverso questi ormoni vengono prontamente messi a disposizione per poter far fronte nel migliore dei modi alla situazione di "pericolo". L'adrenalina, infatti,

scindendo il glicogeno libera rapidamente zuccheri nel sangue; lo stesso risultato ottiene il cortisolo attraverso però una via differente: distrugge le proteine del corpo trasformandole in zuccheri. E' proprio nella secrezione di questi ormoni che io ritengo si identifichi la suddetta "perdita d'acqua". Pensate infatti ad una persona, intenta ad ottimizzare la sua dieta calcolando al grammo i carboidrati da assumere per evitare un elevato stimolo insulinico, che non si preoccupi minimamente del tipo di vita che conduce, magari molto stressante. Non vi sembra che questa persona sia un "asciugatore" che non si preoccupa di intervenire sulla perdita d'acqua? Che senso può avere infatti continuare ad ottimizzare l'equilibrio fra i macronutrienti in una persona che per motivi di stress continua ad immettere zuccheri nel suo sangue? Ed infine l'ultimo anello: sapete come si potrebbe ridurre lo stress di una persona e conseguentemente la secrezione di zuccheri nel suo sangue? Meditando. Prima di dimostrarvi come questo sia possibile e scientificamente dimostrabile, voglio aggiungere una considerazione che possa ulteriormente chiarire la mia posizione su questa tematica: seguire la Zona, nella sua accezione più ampia e come anche il dottor Sears la intende, non significa semplicemente alimentarsi secondo la dieta 40.30.30, ma equivale a cercare una strada, anche attraverso un cambiamento o una ottimizzazione del proprio stile di vita, per perseguire un maggior benessere a 360 gradi. Il benessere o wellness come oggi si preferisce chiamarlo, infatti, nel suo significato più attuale contempla l'attuazione da parte di chi lo persegue di molte attività finalizzate a migliorare ed ottimizzare le condizioni dell'organismo, come per esempio: la pratica costante di attività sportiva, l'integrazione con omega 3, vitamine e minerali, l'esecuzione di procedure disintossicanti, ed infine un'assoluta attenzione nei confronti dell'equilibrio e del benessere psicologico. E' proprio nel merito di questi ultimi aspetti che si giustifica il fondamentale binomio Zona-Meditazione. La meditazione infatti rappresenta uno dei più potenti strumenti nelle nostre mani (forse sarebbe meglio dire nella nostra testa!) per raggiungere quel benessere psicologico ed il conseguente equilibrio nel sistema nervoso autonomo che, riducendo l'esuberante secrezione di ormoni iperglicemizzanti, conduce l'organismo in quella ottimale condizione biochimica e fisiologica che rappresenta un presupposto indispensabile per il conseguimento di un benessere duraturo. Ma cerchiamo di capirci qualcosa di più.

Quando si parla di meditazione cosa s'intende esattamente? Per spiegare semplicemente cosa significhi meditare tratterò, come ho già fatto nel mio libro, di quel tipo di meditazione che possiede il maggior numero di dati e dimostrazioni scientifiche a livello mondiale: la meditazione trascendentale secondo Maharishi. Vedrete però che dopo avervi illustrato questo tipo di meditazione che, per quanto molto praticata in occidente, mantiene le caratteristiche delle meditazioni orientali, vi illustrerò un metodo per ridurre la produzione di cortisolo, in grado di aiutarci a riequilibrare il sistema nervoso autonomo, che ha molte affinità con la meditazione ma con un nome molto più occidentale così come molto più vicina a noi è la modalità con cui va interpretata ed eseguita: la coerenza cardiaca.

Tornando rapidamente alla meditazione, come molto chiaramente spiegato dalla dottoressa Paola Ragnetti nell'ultimo capitolo del mio libro "Supersalute con la Zona" da cui attingo quanto sto per scrivervi, "la Meditazione Trascendentale, detta anche Scienza dell'Intelligenza Creativa, è una tecnica mentale, naturale, che affonda le sue radici nella antichissima medicina orientale: Scienza Vedica.

Non è una religione , non è una filosofia, non richiede l'adesione a delle credenze politiche, non necessita che si adotti uno stile di vita particolare ed è talmente semplice che può essere adottata da bambini, adulti, anziani senza differenze significative.

La storia del movimento della Meditazione Trascendentale nasce quaranta anni fa grazie al maestro Maharishi Mahesh Yogi che è riuscito a costruire una potente e dinamica organizzazione prima negli Stati Uniti e poi in quasi tutti i paesi del mondo, Italia compresa.

Nonostante la Meditazione Trascendentale nasca dalla tradizione dell'India, rappresenta un meccanismo insito nel sistema nervoso d'ogni essere umano, indipendentemente dalla sua cultura, nazionalità o stato sociale.

Secondo Maharishi, la vita di ogni individuo dovrebbe essere contrassegnata da un senso di felicità e di gioia e, per vincere le tendenze negative (del Karma) e gli impulsi della mente a divagare ed identificarsi con falsi valori e credenze, sarebbe necessario raggiungere la fonte di quei pensieri e lavorarci sopra.

In più, nella vita quotidiana, sembra che gli individui riescano ad esprimere solo il 5% o il 10% del loro potenziale mentale.

Così come un albero diventa secco quando il suo collegamento con le radici si interrompe, la vita di un individuo diventa frustrazione, lotta e sofferenza quando il legame tra l'aspetto esterno della vita e quello interiore viene a mancare.

Una frase esplicativa che si trova in tutti i libri che parlano di Meditazione è: "Innaffiamo la radice per godere dei frutti ! ".

L'esempio è molto banale: se una pianta sta seccando non innaffiamo ogni foglia singolarmente, ma innaffiamo la radice e questa sola operazione nutre l'intera pianta. Anche la nostra vita è costituita da tanti aspetti, il corpo, i pensieri, le emozioni e non potremo migliorarla prendendoci cura separatamente di ognuno di essi; di conseguenza tutti gli aspetti della nostra vita vengono arricchiti simultaneamente.

Ricerche condotte in molte nazioni indicano che con la tecnica di Meditazione Trascendentale persone di qualsiasi età raggiungono benefici: da una maggiore attenzione e tranquillità dei neonati, figli di genitori che praticano la Meditazione Trascendentale, ad una maggiore salute, felicità e longevità degli anziani.

La meditazione ci aiuta ad essere più consapevoli e ad affrontare i nostri squilibri psicofisici.

Basta praticarla in maniera costante e sistematica."

Ma in cosa consiste la Meditazione?

"La MT, continua la dottoressa Ragnetti è una tecnica facile da apprendere e da praticare; per impararla basta un training con un insegnante qualificato, per praticarla bastano 15-20 minuti due volte al giorno, mattina e sera. L'ideale è scegliere un luogo tranquillo, comodo, con una buona temperatura né caldo, né freddo. Seduti, ad occhi chiusi si ripete mentalmente un mantra, cioè una formula assegnata individualmente , che serve ad entrare in risonanza con il proprio sé ed ha il compito di allontanare i pensieri molesti, di concentrare il pensiero e di creare uno stato di rilassamento.

All'inizio sarà inevitabile che la mente divaghi e segua pensieri legati magari al contingente, in realtà, poi, sarà sorprendente notare come questo accada sempre meno e passati i 20 minuti previsti ci si senta ancora più "stranamente" bendisposti e rigenerati.

La Meditazione utilizza la tendenza spontanea della mente a cercare una condizione di maggior benessere; in questo modo si raggiunge lo stato di pura coscienza (o stato Trascendentale da cui il nome della tecnica). Si tratta di una condizione di calma molto piacevole e rivitalizzante che rende la mente più fluida e creativa; allo stesso tempo il corpo ottiene un profondo rilassamento in grado di eliminare fatica, tensioni e stress.

La Meditazione può essere allora considerata un nutrimento vero e proprio per la persona grazie al quale recuperare quelle energie necessarie a sviluppare e controllare le proprie capacità e le abilità d'auto-controllo. Alla fine della meditazione la mente torna all'attività, rigenerata e rivitalizzata.

"La meditazione rende più attivi, più sani, più produttivi e più integrati" questo sembra essere lo slogan di Maharishi. Portare l'attenzione ai livelli più profondi della coscienza è la chiave per sperimentare una maggiore felicità.

Chi inizia a meditare trova di solito difficile 'non fare nulla' perché è al di fuori dell'etica moderna legata alla produttività....occorre tempo e pazienza.

Jon Kabat-Zinn Ph.D., fondatore della Stress Reduction Clinique all'Università del Massachusetts, Medical Center in Worcester, nel suo recente libro 'Full Catastrophe living' (Vivere in piena catastrofe) descrive così gli inizi della meditazione: *"E' come incontrare un vecchio amico dopo tanti anni. All'inizio c'è un po' di imbarazzo, non si sa bene chi si ha di fronte. Ma poi questo imbarazzo se ne va e il risultato è uno stato di benessere che ricarica molto più di un buon sonno. Dopo circa 20 minuti di meditazione, il consumo di ossigeno diminuisce di circa il 17%, cosa che normalmente avviene dopo circa otto ore di sonno'...Ma soprattutto, la meditazione rende consapevoli di quanto siamo dediti all'incessante attività mentale, insegnandoci che i pensieri possono essere semplicemente osservati, che non sono la realtà o la nostra identità e ci possiamo liberare dalla tirannia della mente. E la chiarezza e l'equilibrio mentale che ne conseguono ci accompagnano poi nelle nostre attività quotidiane."*

Ricerche sugli effetti della Meditazione sulla fisiologia.

La scienza occidentale fin dall'inizio del secolo è stata sempre interessata alle tecniche meditative orientali. Gli scienziati hanno studiato, attraverso una vasta gamma di strumenti, quali sono le modificazioni psicofisiologiche dei soggetti meditanti. Un libro che vi permette di capire a quale livello si sia arrivati in questo settore è "Emozioni distruttive" scritto dallo scienziato americano Daniel Goleman in collaborazione con il Dala Lama. I primi capitoli di questo libro trattano, nel dettaglio e con il massimo rigore scientifico, delle metodiche messe a punto in occidente per analizzare le manifestazioni fisiologiche dell'organismo durante la meditazione. Vi assicuro che c'è veramente da rimanere sbalorditi!

Le tecniche di meditazione più studiate dagli scienziati sono: la Meditazione Trascendentale (MT) e la Meditazione Zen della filosofia Buddista, queste due tecniche sono le più note in Occidente e sono praticate dai soggetti in maniera omogenea. Le tecniche meditative sono anche state studiate confrontandole con le tecniche di rilassamento occidentali, come il training autogeno, dimostrando che producono effetti neurofisiologici decisamente maggiori. La persona che siede per praticare la meditazione diventa via via sempre più desta mentalmente nonostante il suo organismo si rilassi. La sua mente pensante si acquieta in uno stato di veglia soffuso di puro rilassamento. L'attività cellulare rallenta in tutto il suo corpo, riducendo il bisogno di ossigeno. Il crescente rilassamento permette un maggiore afflusso di sangue ai muscoli, diminuendo la mole di lavoro del cuore. La riduzione di quelle sostanze chimiche del sangue che sono associate alla tensione e alla angoscia facilita un senso di maggiore agio. Le cellule del cervello, infine, lavorano sincronicamente e ciò favorisce l'integrazione del funzionamento fra centri cerebrali inferiori e superiori e tra l'emisfero destro e sinistro. Durante la meditazione il soggetto raggiunge uno stato di rilassamento molto profondo, questo è rilevabile attraverso registrazioni delle attività elettroencefalografiche che dimostrano la produzione di onde alfa e theta.

L'interesse scientifico dell'Occidente verso la meditazione iniziò intorno agli anni Trenta. La cardiologa francese Therèse Brosse nel 1946 portò il suo elettrocardiografo in India nel 1935 per verificare se certi yogi erano effettivamente in grado di controllare il loro sistema nervoso autonomo. Successivi studi dimostrarono che lo stato meditativo abbassa l'indice metabolico. Su un numero limitato di soggetti, i fisiologi giapponesi Sugi e Akutsu nel 1964 trovarono in alcuni meditanti esperti un riposo molto profondo (con diminuzione di circa il 20% del loro consumo di ossigeno ed eliminazione di anidride carbonica).

Robert Keith Wallace fu il primo scienziato americano a intraprendere l'indagine scientifica dello stato di coscienza nella pratica della Meditazione Trascendentale. La sua tesi di Ph. D., sostenuta nel 1970 alla scuola di Medicina dell'Università della California a Los Angeles, sugli effetti fisiologici della Meditazione Trascendentale, costituisce una pietra miliare. In seguito, alla scuola di Medicina di Harvard, assieme a Herbert Benson, cardiologo e professore aggiunto di medicina, egli proseguì le sue indagini sulla potenziale applicazione della Meditazione Trascendentale al campo della salute. Fu scelta proprio la Meditazione Trascendentale come tecnica orientale di meditazione perché era praticata da molti americani che costituivano un gruppo abbastanza eterogeneo facilmente raggiungibile e che avevano appreso la tecnica in maniera omogenea. Inoltre, a differenza dei meditatori indiani e giapponesi, precedentemente osservati, coloro che praticavano la Meditazione Trascendentale erano esenti da speciali osservanze religiose, dietetiche o ritualistiche che potevano in parte essere delle variabili in sede di studio.

La ricerca scientifica sulla **Meditazione Trascendentale** è quindi l'insieme di ricerche più ampio e più esauriente mai effettuato su qualsiasi programma di sviluppo del potenziale umano. Negli ultimi 25 anni sono state completate più di 500 ricerche sugli effetti fisiologici, psicologici, sociologici ed ecologici della **Meditazione Trascendentale**. Gli studi sono stati effettuati presso 200 università ed istituti di ricerca

indipendenti di 33 nazioni. Articoli sono stati pubblicati su più di 100 riviste scientifiche . Tutti questi articoli sono stati raccolti nei sei volumi di Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program. I risultati di ogni area studiata sono stati replicati numerose volte e alcune meta analisi hanno messo in evidenza l'alto grado di affidabilità dei risultati. Un altro elemento che garantisce l'affidabilità dei risultati è il fatto che questi sono confermati da molti tipi diversi di misurazioni fisiologiche, psicologiche e sociologiche.

Praticando giornalmente la Meditazione si possono ottenere una serie di benefici a più livelli. Gli stress che l'uomo moderno deve affrontare sono molto diversi da quelli incontrati dall'uomo primitivo, le sfide della vita quotidiana odierna sono principalmente mentali, nondimeno queste sfide sollecitano gli stessi meccanismi psichici e fisici che le minacce del mondo naturale producevano nell'uomo primitivo. Le reazioni di 'lotta o fuga' comprendono l'innalzarsi della pressione sanguigna, del ritmo cardiaco, dei livelli di catecolamine (leggi anche adrenalina), l'accelerarsi dei meccanismi di coagulazione del sangue e altri. Tali effetti sono altresì accompagnati da effetti a lungo termine derivanti dall'aumento dell'altro ormone dello stress, il cortisolo, e sollecitati dallo stato di vigilanza cronica.

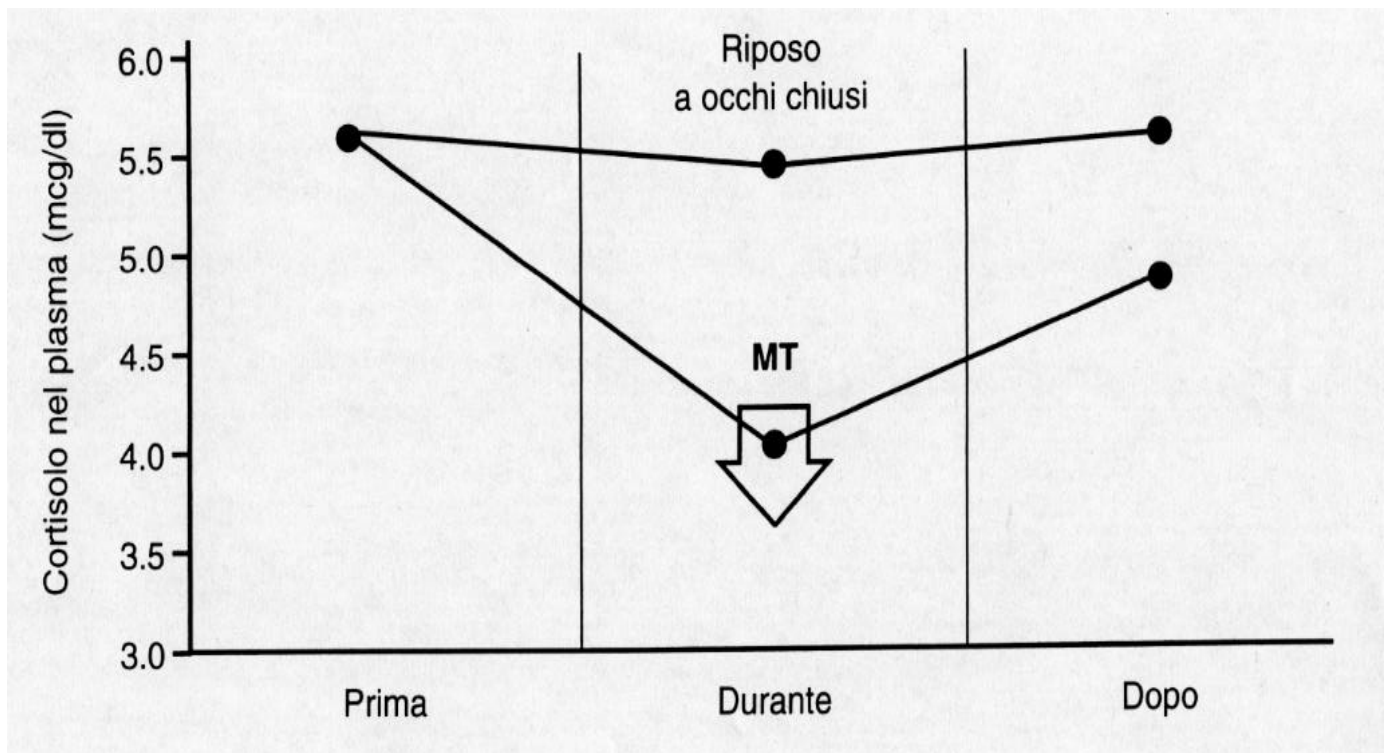
Wallace scoprì che durante la MT si arrivava ad uno stato di "attenzione tranquilla", differente da sonno, veglia e sogno ma altrettanto utile per il benessere e la salute dell'individuo e pubblicò nel 1972 su Science il primo di una serie di articoli sui rilevanti vantaggi di questa pratica. La risonanza di questa pubblicazione fu molto importante perché si parlò di:

- Diminuzione della Pressione Arteriosa nei soggetti ipertesi
- Diminuzione della Frequenza Respiratoria
- Potenziamento delle difese immunitarie
- Aumento del livello di energia
- Riduzione della concentrazione nel sangue di Cortisolo
- Riduzione della produzione di Radicali Liberi
- Smaltimento migliore dell'acido lattico dai muscoli.
- Aumento della media dei livelli di Dhea-S
- Rallentamento dell'invecchiamento
- Diminuzione Ansia ed Aggressività
- Aumento stabilità del Sistema Nervoso Autonomo
- Aumento delle facoltà uditive e visive
- Aumentata capacità di concentrazione e memoria
- Miglioramento dei disturbi del sonno
- Miglioramento delle prestazioni intellettuali

Vista la mole di studi ed articoli sull'argomento, svilupperò solo alcuni punti che mi sembrano particolarmente interessanti per il nesso che hanno con la gestione dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) nel sangue e con l'equilibrio ormonale e metabolico.

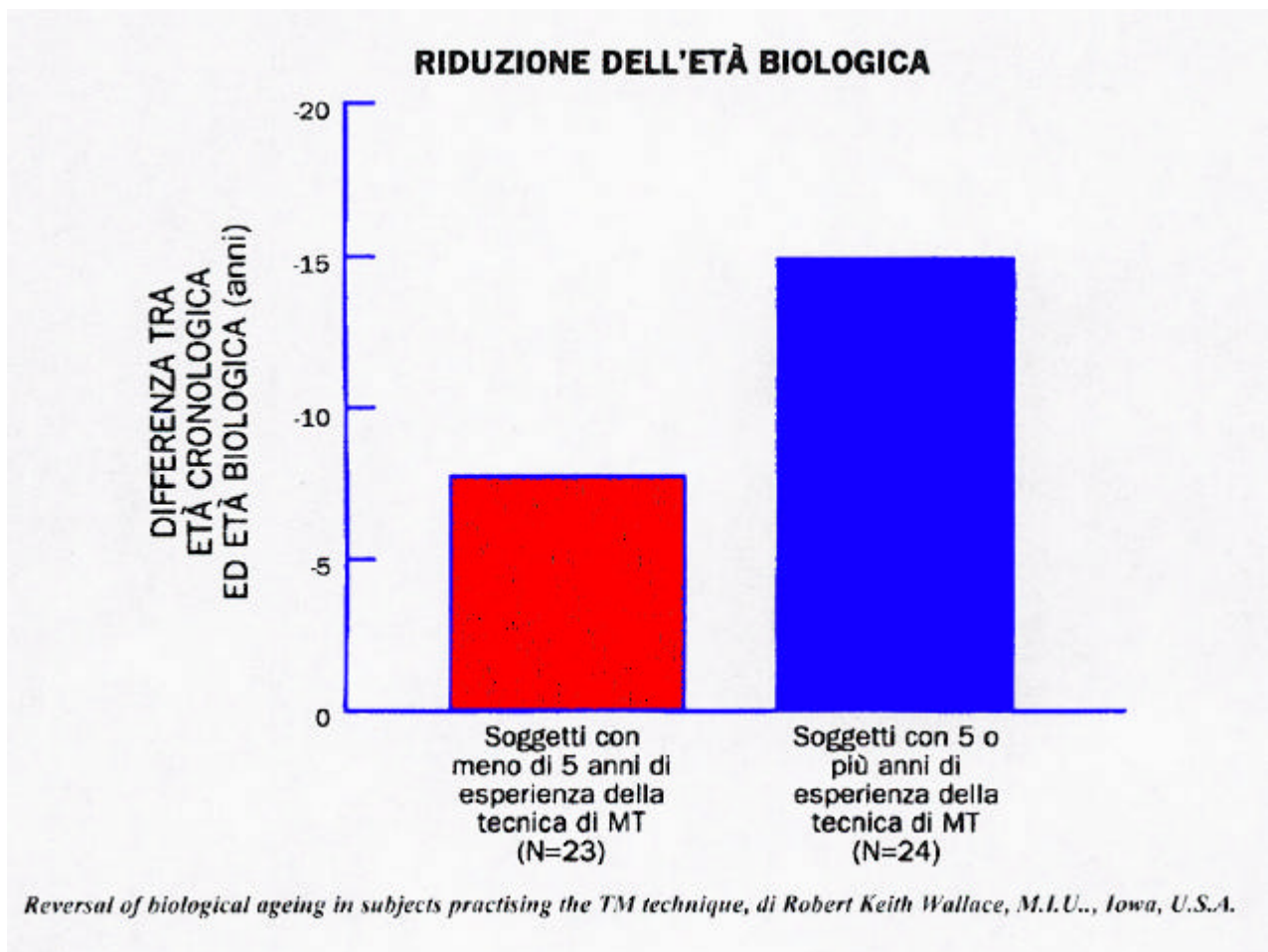
- Il fatto che la **MT riduce lo stress**, ad esempio, è confermato dai cambiamenti fisiologici quali la diminuzione del cortisolo (il principale ormone dello stress), dalla diminuzione della tensione muscolare, dalla normalizzazione della pressione del sangue, dall'aumento della stabilità del Sistema nervoso vegetativo e dall'aumento della coerenza elettroencefalografica. Tutto questo produce una conseguente diminuzione del catabolismo muscolare, della gluconeogenesi e della relativa iperglicemia reattiva.

EFFETTI DELLA MT SUL CORTISOLO

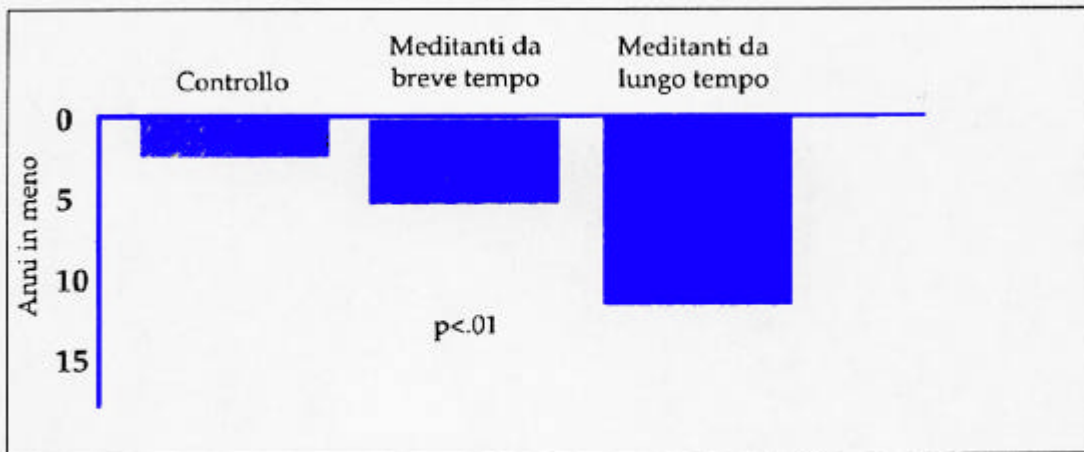


- Moltissimi studi hanno riguardato **la riduzione del livello di colesterolo**. L'eccesso di attività cronica del sistema nervoso simpatico è implicato come fattore in grado di aumentare e mantenere alti livelli di colesterolo indipendenti dalla dieta. Bagga e altri (1981) hanno studiato 40 studentesse in medicina che praticavano la meditazione trascendentale riportando che la media di colesterolo diminuiva da 196.3 mg/dl a 164.7 mg/dl. Cooper e Aygen (1979) hanno misurato i livelli di colesterolo all'inizio e alla fine di un periodo di undici mesi per 12 soggetti ipercolesterolemici che praticavano meditazione trascendentale e analoghe misurazioni su 11 soggetti che non la praticavano. I dati comparati dimostravano un calo per il gruppo di meditazione da 254 mg/ml a 225mg/ml alla fine, per il gruppo di controllo da 259 all'inizio a 254 alla fine del periodo.

- Miglioramento della efficienza dell'organismo:** la Meditazione ha un profondo riscontro su tutti quei comportamenti che promuovono il rilassamento: ridotto consumo di ossigeno, migliore eliminazione dell'anidride carbonica, diminuzione della Frequenza Respiratoria, rallentamento del battito cardiaco, riduzione dei livelli di lattato nel sangue (che sono spesso associati a stati d'ansia), riduzione della Pressione Arteriosa ed aumento della elasticità della pelle. Dal punto di vista ormonale si ha un miglioramento delle funzioni ormonali (ad es. abbassamento dei livelli di TSH , un ormone fondamentale che stimola la tiroide)
- Rallentamento dell'invecchiamento:** La ricerca del Dr.R.K Wallace esaminò un gruppo di persone di età media cronologica di 50 anni che meditavano regolarmente da oltre 5 anni. L'età cronologica di una persona è quella anagrafica, quella biologica è una indicazione del complessivo stato di salute confrontato con la media generale della popolazione. Analizzando vari parametri come pressione arteriosa, capacità polmonare, vista ,udito egli trovò che l'età biologica era più giovane di 12 anni. L'esperimento fu ripetuto da altri scienziati e confermò la validità della scoperta. Un alto livello di DHEA-S nel plasma è uno dei vari indicatori ormonali di età biologica inferiore; uno studio rinvenne il DHEA-S molto più elevato in 326 adulti meditanti da almeno 5 anni rispetto a 972 soggetti di controllo di pari età e sesso.



Riduzione dell'Età Biologica

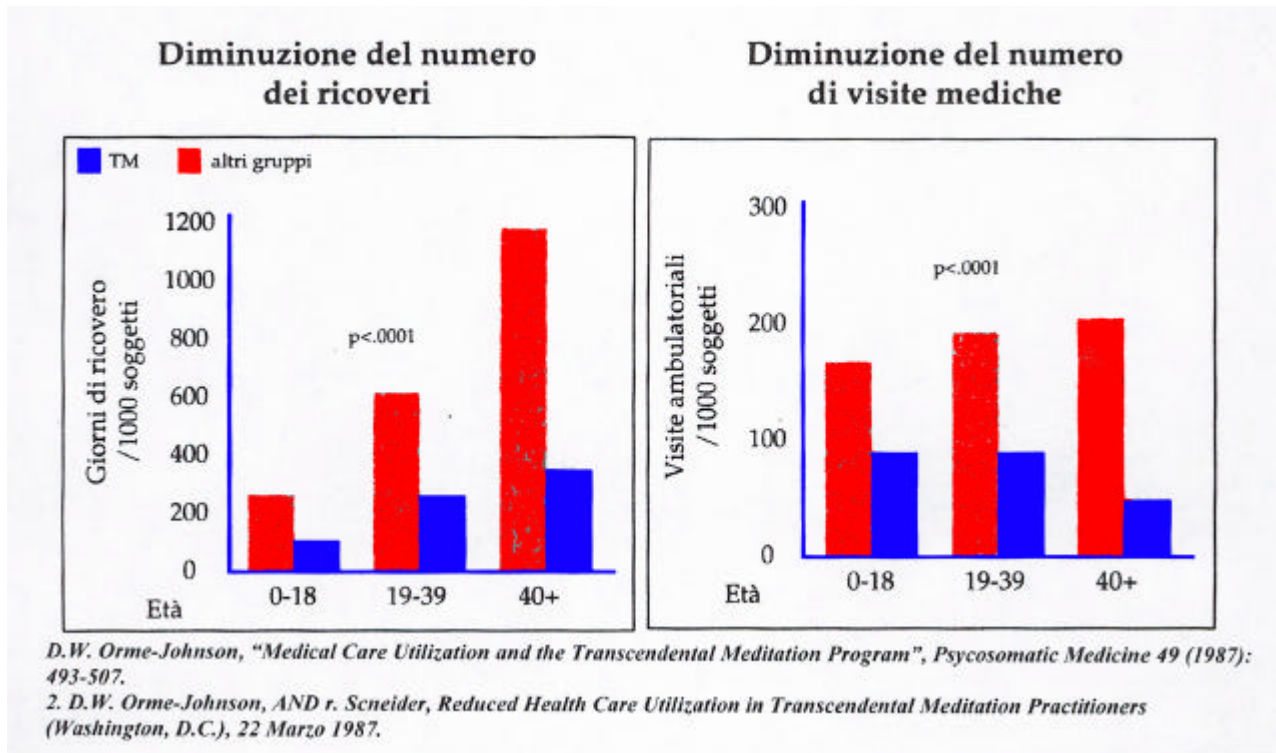


R.K. Wallace, M.C. Dillbeck, E. Jacobs, and B. Harrington, "The Effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program on the Aging Process", International Journal of Neuroscience 16 (1982): 53-58

C.N. Alexander, E.Langer, R.I. Newman, H.M. Chandler, and J.L. Davies, Enhancing Health and Longevity: The Transcendental Meditation Program, Mindfulness, and the Elderly, (Washington, D.C.) Aprile 1986

Altre ricerche importanti sugli effetti positivi della pratica della meditazione sono state compiute dalle Compagnie Assicuratrici. Considerato il loro forte interesse per la salute degli assistiti, mi sembra che valga la pena riportarne almeno il più importante. Una tra le Agenzie più importanti degli Usa, con 600.000 assicurati analizzò 2000 persone che praticavano MT in un periodo di 5 anni. Scoprì che si ammalava la metà rispetto agli altri assicurati e che la spesa per ricoveri ospedalieri era il 70% in meno. Comparati agli assicurati non meditanti, i meditanti ebbero:

- ❑ 44% visite ambulatoriali in meno
- ❑ 53% ricoveri ambulatoriali in meno
- ❑ 70% giorni ospedalieri in meno
- ❑ 55% incidenza dei tumori in meno
- ❑ 87% incidenza delle malattie cardiache in meno
- ❑ 30% incidenza delle malattie infettive in meno
- ❑ 87% incidenza delle malattie del Sistema Nervoso in meno.



Senza ulteriori commenti va aggiunto che la Mt è efficace dai primi giorni , i benefici che essa produce continuano a crescere nel tempo e che negli ultimi 40 anni 5.000.000 di persone in tutto il mondo , di varie età, religioni e culture l'hanno imparata e la praticano.

Nella vita quotidiana, in chi pratica costantemente la meditazione, si noterà una maggior riflessività, minori paure, minori comportamenti stereotipati ed una migliore percezione delle proprie necessità, senza troppe influenze da parte di opinioni o giudizi altrui.

Per molti meditare è sinonimo di concentrazione e isolamento, e quindi troppo spesso si pensa che la Meditazione sia indicata solo ai mistici ed ai contemplativi e che non sia adatta alle persone attivamente inserite nel lavoro, nell'attività fisica e nella società. In realtà si tratta di una tecnica semplice e naturale che ognuno può decidere di praticare per migliorare la sua qualità di vita.

La meditazione fornisce una base efficace per il dinamismo ed il successo. Praticarla è come tendere una freccia su un arco: tendete la freccia indietro di 6 centimetri ed essa volerà in avanti per 45 metri...La Meditazione tende in modo naturale la mente indietro-verso la sua sorgente e riserva di creatività ed intelligenza e dopo 20 minuti di pratica potete tuffarvi nell'attività freschi e riposati con maggior lucidità ed energia!!"

Dopo questa, presumo esaustiva, dissertazione sulla meditazione e soprattutto sulle sue potenzialità, ritengo che molti lettori si siano incuriositi, se non addirittura molto interessati, a questa disciplina mentale. Uno che ha reagito con molto interesse a questo argomento sono stato proprio io. Per dirla in termini molto semplici, devo dire che il desiderio di equilibrare i miei ormoni, il mio sistema nervoso e di ottenere tutto quello che

abbiamo appena esaminato per il mio organismo, era in me diventato molto forte subito dopo essere venuto a conoscenza di tutto questo. L'unico limite? Vedermi diventare un "meditante". Io sono un medico con una formazione galileiana ed una specializzazione in Chirurgia generale. Senza uno strumento per poter validare in tempo reale quello che succedeva durante la mia meditazione, era per me impossibile pensare di rimanere, tutti i giorni, a "respirare" per 20'. Ma basta non arrendersi. E' sufficiente avere una buona motivazione per raggiungere un obiettivo che prima o poi la via si trova. Io l'ho trovata grazie alla lettura di un altro interessantissimo ed illuminante libro: "Guarire" di D.S.Schreiber. Il primo capitolo di questo libro è dedicato ad una metodica che si presta molto bene al nostro obiettivo: la coerenza cardiaca. Ma cos'è questa coerenza cardiaca dal nome tanto suggestivo per quanto enigmatico?

Per poterlo spiegare ho però bisogno di fare una piccola premessa. In parole estremamente semplici, potremmo dire che nel nostro organismo coesistono due sistemi nervosi: uno per gestire le attività volontarie e un altro per le attività involontarie. Quest'ultimo a sua volta si divide in sistema nervoso ortosimpatico e sistema nervoso parasimpatico. In estrema sintesi possiamo attribuire al sistema ortosimpatico la capacità di stimolare gli organi in senso accelerativo e o costrittivo, attraverso la secrezione di adrenalina, mentre al sistema parasimpatico esattamente la capacità opposta: rallentare e dilatare. Così per azione del sistema ortosimpatico avremo per esempio l'accelerazione del battito cardiaco e la costrizione dei vasi arteriosi, l'opposto per azione del parasimpatico. Bene, dobbiamo tenere presente che il sistema nervoso autonomo è strettamente collegato alle nostre reazioni emotive; è infatti facile immaginare come le nostre reazioni emotive si ripercuotano immediatamente sul nostro organismo basti pensare a come un'emozione possa provocare tachicardia per attivazione del sistema nervoso ortosimpatico. Esiste uno strumento chiamato "Freeze Framer" capace di registrare la variazione del nostro battito cardiaco permettendoci di evidenziare uno squilibrio del sistema nervoso involontario e al tempo stesso, attraverso un meccanismo di biofeedback, di poterlo migliorare. Per tentare di farvi capire ancora meglio di cosa si tratti, vorrei riportare l'esperienza diretta del dottor Schreiber, professore di clinica psichiatrica presso l'università di Pittsburgh, così come egli stesso la descrive nel suo libro "Guarire": "Personalmente, ho scoperto il mio «sistema cuore-cervello» sullo schermo di un computer portatile. La punta del mio indice era stata infilata in un piccolo anello collegato al computer, che misurava semplicemente l'intervallo fra un battito e l'altro così come li rilevava dal mio polpastrello. Quando l'intervallo era un po' più breve, perché il cuore aveva battuto più in fretta, sullo schermo la linea verde si impennava. Quando l'intervallo si allungava, perché il cuore aveva rallentato un po', la linea ridiscendeva. Sullo schermo io vedevo la linea verde zigzagare dall'alto in basso senza ragione apparente. A ogni battito sembrava che il cuore si adattasse a qualche cosa, ma non c'era nessuna struttura nella successione di picchi e depressioni tracciata dalla linea, cioè fra le accelerazioni e i rallentamenti dei battiti. Più che altro, la linea assomigliava all'irregolare succedersi di creste su una catena montuosa. Anche se il mio cuore batteva a una media di 60 pulsazioni al minuto, da un momento all'altro poteva salire a 70 e poi scendere a 55, senza che io potessi capire perché. L'operatrice al computer mi rassicurò, spiegando che si trattava della normale variabilità del ritmo cardiaco, poi mi chiese di fare dei calcoli a voce: «Sottragga 9 da 1356, poi ancora dalla cifra ottenuta e continui,

sempre sottraendo 9 da ogni risultato». Eseguii senza difficoltà, anche se non era molto piacevole essere messo alla prova sotto gli occhi del gruppetto di osservatori curiosi che scoprivano questo sistema contemporaneamente a me. Subito, mentre calcolavo, con mia grande sorpresa il tracciato diventò ancora più irregolare e caotico e la media dei miei battiti salì fino a 72. Dieci pulsazioni in più al minuto e solo perché lavoravo su delle cifre! Che divoratore di energie, questo cervello! O forse era colpa dello stress di dover effettuare quei calcoli in pubblico e ad alta voce?

L'operatrice ci spiegò che l'aumento dell'irregolarità del tracciato simultanea all'accelerazione del mio battito cardiaco indicava più uno stato d'ansia che un semplice sforzo mentale. Eppure io non mi sentivo per niente ansioso. Lei mi chiese allora di concentrarmi sulla regione cardiaca e ricordare un'immagine gradevole o lieta. Questo mi sorprese. In genere, le tecniche di meditazione o di rilassamento per raggiungere la calma interiore esigono che si faccia il vuoto mentale, non che si evochino ricordi piacevoli... Ma feci quel che mi era chiesto e.. sorpresa!, in pochi secondi sullo schermo il tracciato cambiò completamente: il succedersi irregolare e imprevedibile dei picchi lasciò spazio a un susseguirsi di piccole curve, un'onda regolare, sinuosa ed elegante. Come se il mio cuore passasse adesso senza fatica e disordine da una fase all'altra di accelerazione e rallentamento. Come un atleta che contrae e rilascia i muscoli prima dello sforzo, il mio cuore sembrava volersi accertare di poter fare entrambe le cose e tutte le volte che lo desiderava... Un display nella parte bassa dello schermo indicava che ero passato dal 100% di «caos» nella mia fisiologia a un 80% di «coerenza». E per ottenere quel risultato mi era bastato evocare un ricordo piacevole concentrandomi sul mio cuore!?"

Nel corso dell'ultimo decennio, l'esistenza di programmi informatici, come quello appena descritto, ha permesso di descrivere due modalità tipiche della variabilità del ritmo cardiaco: il caos e la coerenza. Quasi sempre, le variazioni sono deboli e «caotiche»: accelerate e frenate si succedono alla rinfusa, in modo dispersivo e irregolare per uno squilibrio del sistema nervoso autonomo. Per contro, quando la variabilità dei battiti è forte e sana, le fasi di accelerazione e rallentamento mostrano un'alternanza rapida e regolare. Sullo schermo questo si traduce in un'onda armoniosa, perfettamente descrittiva della «coerenza» del ritmo cardiaco.

Come riportato dal dottor Schreiber, “tra la nascita, quando la variabilità del battito è più accentuata che nel resto della vita e l'approssimarsi della morte, quando è più bassa, noi perdiamo circa il 3% di variabilità l'anno. È il segno che la nostra fisiologia perde progressivamente elasticità e che stenta sempre di più ad adattarsi alle variazioni imposte dall'ambiente fisico ed emotivo. È un segno di vecchiaia.” E' stato possibile osservare come l'abbassamento della variabilità dei battiti cardiaci è associato a un insieme di problemi di salute legati allo stress e all'invecchiamento: ipertensione, insufficienza cardiaca, complicanze del diabete, infarto, morte improvvisa e addirittura cancro. E confermarlo sono studi pubblicati su riviste tanto prestigiose quanto incontestabili, come *Lancet* o *Circulation* (riferimento primario in cardiologia).

Alla luce di quanto esposto fino ad ora, spero abbiate più chiaro cosa sia, e a cosa possa servire la coerenza cardiaca. A questo punto ritengo opportuno mettervi al corrente di un'interessantissima pubblicazione scientifica, fondamentale per il nostro obiettivo, nella quale si dimostra che, dopo 30 giorni di coerenza

cardiaca effettuata dai partecipanti allo studio per 30', 5 giorni alla settimana, il loro cortisolo ematico scendeva del 23%!

La mia conoscenza con questa metodica si è realizzata in un contesto molto simile a quello descritto da Schreiber. Per me è stato "amore a prima vista". A differenza della meditazione questa metodica la sentivo molto più vicina alla mia cultura ed al mio modo di pensare. Da quando ho acquistato il primo Freeze Framer non sono mai passati più di 3 giorni senza che io facessi la mia seduta di almeno 20'. Al contrario di Schreiber in questi mesi ho potuto constatare che la pratica della coerenza cardiaca ha moltissime affinità con le pratiche meditative, solo con un format di tipo occidentale.

I pazienti che in questi mesi hanno seguito il mio consiglio di intraprendere questa pratica sono decisamente soddisfatti dei risultati ottenuti e, come me, riportano un decisivo miglioramento nel seguire la zona, con risultati ancora migliori non solo nel fisico ma anche nella mente.