

Dottore che fare? “Bisogna meditare, meditare”, anche perchè la meditazione riduce del 50% il rischio di morte e riduce analogamente i casi di infarto o ictus in pazienti con un quadro cardiovascolare patologico, per esempio in pazienti ipertesi. Lo dimostra una ricerca durata 9 anni e pubblicata sugli Archives of Internal Medicine, da esperti del Medical College of Wisconsin a Milwaukee.

L'effetto della meditazione, in particolare quella trascendentale, è risultato pari a quello dei farmaci usati contro la pressione alta, se non maggiore, spiega Robert Schneider; l'effetto terapeutico della meditazione va a sommarsi a quello dei farmaci nei pazienti in cura.

Già in passato svariate ricerche avevano dimostrato gli effetti terapeutici delle tecniche di meditazione contro la pressione alta, ad esempio, ma anche contro il colesterolo alto e altri fattori di rischio cardiaco. E' inoltre noto che la meditazione calma e riduce lo stress che è nemico del cuore. Ma finora nessuno studio aveva collegato la meditazione a una riduzione della mortalità tout court e poi di andare incontro a infarto e ictus.

Gli esperti hanno diviso in due gruppi il campione di cardiopatici coinvolti nella ricerca e a un solo gruppo hanno insegnato le tecniche di meditazione trascendentale che di base implica ripetere per alcuni minuti uno specifico suono (mantra).

Poi a lungo termine hanno misurato gli effetti della meditazione sulla mortalità e su eventi come infarto e ictus e riscontrato una riduzione media del 50% di questi eventi e del rischio morte, riduzione che è addirittura del 66% in caso di forte stress e di alta aderenza alla 'terapia' meditativa, segno che l'efficacia di quest'ultima ha in qualche modo a che vedere con la riduzione dei livelli di stress.

Gennaio 2012