

## Un trio vincente per la salute e il benessere

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mens sana in corpore sano», dicevano i Romani duemila anni fa: con cinque parole coglievano la corrispondenza biunivoca fra salute mentale e salute fisica. Le neuroscienze confermano l'antico motto, approfondendone i correlati psichici e biologici. Dell'azione benefica di un corpo più sano sulle funzioni della mente abbiamo conversato spesso in questa rubrica. Con prospettiva complementare, come possiamo migliorare la nostra capacità di agire sul corpo attraverso la mente?

Un libro molto ben scritto ci aiuta a comprendere come l'accrescere la propria consapevolezza nella vita quotidiana possa tradursi nel miglioramento di diversi indicatori di salute: «Aware», di Daniel Siegel (edizioni TarcherPerigee) è un'ottima lettura sui benefici fisici e psicoemotivi della meditazione. Dello stesso autore e di Tyna Payne Bryson, consiglio «Esserci» (Raffaello Cortina Editore, 2020). E' rivolto ai genitori, e declina le stesse tematiche per aiutare mamme e papà ad ottimizzare la loro capacità di amore e di cura consapevole, per far crescere i bimbi in modo più sano e felice.

Siegel è docente di Psichiatria alla facoltà di Medicina dell'Università della California a Los Angeles (UCLA) e direttore di un centro di ricerca sui benefici della meditazione. Tre sono le abilità che la meditazione potenzia attraverso la ruota della consapevolezza (wheel of awareness): l'attenzione focalizzata/concentrata (focused attention), capacità che in tempi di distrazione continua diventa essenziale, nella vita come nello studio o nel lavoro; la consapevolezza aperta/dinamica (open awareness), per restare flessibili, duttili, aperti, coerenti, energetici e stabili; e l'intenzione gentile (kind intention), quest'ultima la più originale e innovativa delle tre, sulla linea della tenerezza e gentilezza che rendono più efficace ogni tipo di cura e più amabile la vita.

Quali sono i vantaggi biologici se esercitiamo quotidianamente l'arte della meditazione? Almeno cinque, come evidenziano le ricerche scientifiche più recenti: 1) potenziare la competenza e l'efficienza del nostro sistema immunitario: una priorità assoluta, ancor più in tempo di pandemie; 2) ottimizzare l'attività dell'enzima telomerasi, operaio riparatore dei telomeri, che sono la parte terminale dei nostri cromosomi. Più i telomeri sono integri, perché protetti da stili di vita appropriati o meglio riparati, anche grazie alla telomerasi potenziata dalla meditazione, più le nostre cellule funzionano bene. Risultato? Diventiamo biologicamente più giovani: è proprio la valutazione dello stato dei telomeri che oggi consente di valutare quanto la nostra età biologica sia più giovane o più vecchia rispetto all'età anagrafica; 3) potenziare la regolazione epigenetica dei nostri geni, ossia la capacità di comportamenti e ambiente di modulare l'espressione dei nostri geni: così da frenare l'attività di quelli patogeni e potenziare quella dei geni benefici. Il risultato più pregevole è ridurre l'infiammazione, denominatore comune di tutte le patologie; 4) modificare i fattori cardiovascolari, usurati dallo stress e dalla fatica di vivere, con miglioramento della pressione arteriosa, della funzione cardiaca e dei livelli del colesterolo nel sangue; 5) migliorare la capacità di ri-connessione fra cellule nervose nel cervello, centrale e viscerale, per facilitarne un funzionamento ottimale. Quanto più i nostri neuroni sono ben

connessi e integratamente attivi, tanto più alto è il livello di funzionamento della nostra mente. Questo si traduce in una più efficace capacità di pensiero calmo e lucido per affrontare i piccoli e grandi problemi della vita, senza finire nella rigidità o nel caos mentale, con maggiore elasticità e capacità di adattamento, ad ogni età.

«Aware» è una lettura perfetta per la pausa estiva, per alternare in modo pragmatico ed efficace la conoscenza della scienza della meditazione con gli esercizi che potenziano la capacità di essere consapevolmente presenti nella propria esistenza. Integrazione è la parola chiave: dall'attività del sistema nervoso e immunitario, alla capacità di esprimere in modo armonioso le nostre capacità, al rapportarci con gli altri in modo significativo.

Il meditare, come il camminare, sono attività profondamente sane, che si potenziano a vicenda. Non ultimo, sono gratuite e possono essere praticate da tutti, senza farmaci e senza costi. Perché esplorarle? Perché «una mente che si apre a una nuova idea non torna più alle sue dimensioni originali», come sosteneva Oliver Wendell Holmes, medico e poeta.