

## Estudios científicos sobre la meditación

La meditación se practica desde hace más de 3000 años principalmente en el mundo Oriental. Sin embargo en los últimos años la lista de adeptos ha ido creciendo hasta calar también en los países occidentales como un método eficaz para reducir el estrés o aliviar el dolor producido por diversas enfermedades. Hoy en día en EEUU se puede acceder a cursos o sesiones de meditación en los colegios, los hospitales, en instituciones oficiales y prisiones y la cifra de practicantes ronda los 10 millones.

Los científicos comenzaron a interesarse por esta técnica ya en los años 60 y demostraron que el uso de estas técnicas proporcionaba una extraordinaria concentración. El profesor de medicina de la Universidad de Harvard (EEUU), Herbert Benson, a través de sus investigaciones llegó a la conclusión de que la práctica milenaria contrarrestaba los mecanismos cerebrales asociados al estrés.



**La meditación es un método tremendamente eficaz para conseguir la relajación y mejorar la concentración.**

Un equipo de investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison en Estados Unidos, descubrió que la meditación tiene efectos biológicos sobre el cuerpo. Del estudio se desprende que la meditación produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y mejoras en la función inmune.

**Especialmente apto para los que les cuesta "desconectar" de la mente.**

Los estudios neuronales han demostrado un incremento de actividad en el lóbulo frontal izquierdo, que es la residencia de las emociones positivas. Al mismo tiempo se reduce el funcionamiento de la región derecha.

Todo ello se torna muy eficaz para nuestra vida diaria pues los neurocientíficos han observado que las personas que emplean más la zona izquierda tardan menos tiempo en eliminar las emociones negativas y la tensión que pueden provocar situaciones cotidianas. Este desequilibrio entre los hemisferios conlleva también una reducción del miedo y la cólera.

Las posibilidades de la meditación están todavía por explorar. El Doctor Richard Davidson y su equipo, los mismos que llevaron a cabo la citada investigación, tienen en marcha un trabajo con pacientes depresivos, "del que aún no tenemos resultados". Sin embargo, John Teasdale de la Unidad de Ciencias Cognitivas y del Cerebro en Cambridge (Reino Unido) ya dispone de datos. Este investigador ha encontrado que la combinación de meditación introspectiva con terapia cognitiva reduce a la mitad las recaídas de los pacientes depresivos crónicos.

En el Centro Clínico Essen-Mitte, en Alemania, los médicos han empleado durante cinco años un programa de meditación introspectiva antiestrés diseñado por Jon Kabat-Zinn, un investigador de la Universidad de Massachusetts y autor de numerosos libros sobre este tema, en casi 3.000 pacientes con todo tipo de patologías entre las que se incluye el cáncer. La experiencia no se planteó como un ensayo clínico, de modo que no existen datos objetivos de los resultados, pero los facultativos observaron que la mayoría de los individuos experimentaba mejorías significativas en su enfermedad.