

# La meditazione aiuta il sistema immunitario delle persone con tumore

**Francesco Bottaccioli**

Numerosi studi che ho riassunto in due libri scritti con Antonia Carosella<sup>1</sup> dimostrano che le tecniche antistress e meditative hanno effetti importanti sulla salute. Se correttamente apprese e praticate regolarmente aiutano a risolvere disturbi dell'umore (ansia e depressione), ma anche ipertensione e malattie infiammatorie di origine autoimmune. Sono anche di grande aiuto nel trattamento dei tumori.

Recentemente è stato pubblicato su *Brain Behavior and Immunity*, la rivista internazionale leader nel campo della ricerca psiconeuroendocrinoimmunologica, uno studio realizzato 75 donne a cui era stato diagnosticato un tumore al seno e che erano state operate. Il campione è stato diviso in due gruppi: uno ha seguito un corso di 8 settimane, con una seduta settimanale di due ore e mezza ciascuna, di apprendimento di tecniche antistress e meditative; l'altro invece ha fatto da controllo. Dopo l'intervento chirurgico e prima di iniziare l'esperimento, tutte le donne sono state studiate con vari strumenti per valutare la qualità della vita, il loro livello di stress (tramite l'analisi del cortisolo, principale ormone dello stress) e il livello del loro sistema immunitario (misurando alcune citochine e l'attività di alcune cellule).

In questa fase tutte le partecipanti avevano un basso punteggio relativo alla qualità della vita, alti livelli di stress e un sistema immunitario complessivamente depresso.

A metà del corso di meditazione già erano visibili cambiamenti importanti che si sono poi consolidati alla fine del corso e nel successivo controllo a tre mesi.

Le donne che avevano imparato a meditare avevano un punteggio più alto relativamente alla qualità della vita mentre i livelli di cortisolo erano nettamente più bassi delle altre.

Di notevole interesse è poi lo studio sull'immunità che ha mostrato nelle "meditanti" una rapidissima capacità di recupero di un profilo immunitario da persona sana.

E cioè il nostro sistema immunitario ha una serie di armi per combattere il tumore, che in gergo si riassumono in una espressione: immunità cellulo mediata di tipo citotossico. Il che vuol dire che sono molto attive cellule che ammazzano altre cellule (sono cioè "citotossiche"). Tramite questo circuito immunitario noi possiamo scovare le cellule trasformate e distruggerle. Queste cellule killer dei tumori sono i linfociti T citotossici e le Natural killer, le quali vengono fortemente indebolite dallo stress tramite il cortisolo.

Quando è attiva questa immunità protettiva, nel sangue ci sono alcune molecole alte (interferone-gamma) e altre basse (interleuchina-10 e interleuchina-4). Ebbene le donne che partecipavano al gruppo della meditazione avevano esattamente questo profilo, a differenza delle altre che invece avevano quei valori capovolti. È noto che il problema principale della malattia tumorale è quello di prevenire la diffusione delle metastasi e di impedire la cosiddetta ricaduta e cioè la comparsa di un nuovo tumore. La principale assicurazione che abbiamo contro queste eventualità è il nostro sistema immunitario, la cui salute è influenzata da numerosi fattori comportamentali, ma innanzitutto dal grave stress emotivo che porta con sé una diagnosi di tumore e dagli effetti immunosoppressivi della terapia chirurgica e farmacologia. Aiutarlo, imparando a gestire lo stress, è un modo semplice, efficace e senza effetti collaterali.

**Pubblicato su Modus Vivendi, gennaio 2009**

**estratto da [www.simaiss.it](http://www.simaiss.it)**

**DIRITTI RISERVATI. È POSSIBILE LA RIPRODUZIONE A SCOPI NON COMMERCIALI CITANDO AUTORE E FONTE**

---

<sup>1</sup> *Meditazione, psiche e cervello* (2003), *Meditazione passioni e salute* (2006), ambedue Tecniche Nuove, Milano