

Scienza, filosofia antica ed esercizi

Un nuovo metodo anti-stress

di Francesco Bottaccioli*

La rivista scientifica internazionale *Explore, The Journal of Science and Healing*, edita da Elsevier, pubblica i risultati di una nostra ricerca su un campione di partecipanti ai corsi di Meditazione ad indirizzo Psiconeuroendocrinoimmunologico (PNEIMED). Lo studio dimostra che partecipare a un corso PNEIMED riduce in modo netto i sintomi d' ansia, depressione, auto-svalutazione e somatizzazione. Lo studio dimostra anche una riduzione statisticamente significativa dei livelli di cortisolo, il principale ormone dello stress, sia a livello basale che sotto stimolo.

La ricerca, realizzata assieme ad Andrea Minelli dell'Università di Urbino, a Marcello D'Errico ed Elisa Ponzio dell'Università Politecnica delle Marche, alle psicologhe Raffaella Cardone, Monica Mambelli e Marisa Cemin e al medico Anna Giulia Bottaccioli, ha preso in esame 125 adulti in buona salute, in prevalenza medici, psicologi e altri operatori sanitari che, negli ultimi 5 anni, hanno frequentato i corsi PNEIMED. Sono stati studiati, all'inizio e alla fine del corso (che dura 30 ore complessive in 4 giorni consecutivi) con Symptom Rating Test (SRT), un test psicologico validato, mentre a un sottogruppo è stata applicata anche l'analisi del cortisolo salivare, sia a livello basale sia in condizioni di stress mentale acuto, indotto all'inizio e alla fine del corso. Chi aveva partecipato al corso, alla fine dell'addestramento, rispetto ai controlli, aveva ridotto di tre volte il punteggio complessivo della sintomatologia psicologica (passando da un punteggio totale di 18 a 6) e aveva una minore produzione complessiva, statisticamente significativa, di cortisolo sia basale che sotto stimolo: insomma aveva imparato ad essere più tranquillo e fiducioso di sé e a gestire al meglio la reazione di stress.

Scavando nei dati c'è un elemento molto interessante, che riguarda la stimolazione stressante acuta, realizzata somministrando le "Matrici progressive avanzate di Raven". Un test mentalmente impegnativo, che è stato reso ancor più stressante per la limitazione del tempo messa a disposizione dei soggetti, il cui cortisolo salivare è stato monitorato 5 minuti prima dell'inizio del test, 10 minuti dopo la fine del test (quindi presumibilmente quando il cortisolo nella saliva era al massimo livello) e ancora 30 minuti dopo la fine. Alla fine del corso, la media del cortisolo prodotto sotto stress acuto era statisticamente inferiore alla media dell'inizio del corso, ma questo risultato è il prodotto di due fenomeni opposti: da un lato, infatti, chi all'inizio del corso produceva poco cortisolo, alla fine ne ha prodotto di più e viceversa, chi ne produceva troppo, alla fine ne ha prodotto di meno. È un dato molto importante per la salute, perché il cortisolo va prodotto in quantità adeguate, né troppo poco né troppo.

Ma in che consiste il metodo PNEIMED? Secondo noi la meditazione non è riducibile a una tecnica: è una visione del mondo e della vita che si avvale di strumenti pratici di regolazione delle emozioni e dei processi cognitivi. PNEIMED si basa sul presupposto che per realizzare l'obiettivo della consapevolezza di sé, che è comune a tutti gli insegnamenti meditativi, occorra anche sapere come si è fatti e come funziona l'organismo nell'unità mente-corpo. Per questo, il metodo PNEIMED combina insegnamenti di Psiconeuroendocrinoimmunologia, a cura di chi scrive, con insegnamenti di filosofia antica e di meditazione, condotti dalla psicopedagogista Antonia Carosella, che ora insegna il metodo anche al master di II livello in "Pnei e scienza della cura integrata" dell'Università dell'Aquila.

*Presidente on. Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia

PUBBLICATO SU LA REPUBBLICA DEL 13.05.2014. RIPRODUZIONE RISERVATA