

UNO STUDIO DI UN GRUPPO DI RICERCATORI DEL MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL

# La meditazione influenza il Dna

*Yoga, preghiera e taichi possono migliorare la salute andando a modificare il funzionamento dei nostri geni*



**MILANO** - Praticare lo yoga fa bene e aiuta a rilassarsi. Vero. Ma perché? Non è solo questione di testa e di autosuggestione: la risposta sta nei geni. Lo rivela uno studio condotto da un gruppo di ricercatori del Massachusetts General Hospital, che hanno cercato di comprendere in che modo le tecniche di rilassamento riescono a influire in modo benefico sullo stato di salute delle persone che vi si dedicano.

**LO STUDIO** - La ricerca ha confrontato i geni di tre gruppi di soggetti, suddivisi in base al livello di esperienza in tali tecniche, che per otto settimane sono stati sottoposti a esercizi di rilassamento. Dall'indagine è emerso che sia lo yoga che la meditazione, il taichi, le tecniche di respirazione o la

preghiera influenzano in qualche modo l'attività dei geni nei processi di risposta dell'organismo allo stress. Tali cambiamenti sono stati identificati sia nel primo gruppo che nel secondo.

**MENTE E CORPO** - «Ciò che abbiamo scoperto è che quando si cerca di ottenere il rilassamento vengono chiamati in causa gli stessi geni che rispondono allo stress», ha detto il dottor Herbert Benson, spiegando che **la mente ha la capacità di «accendere e spegnere» i geni**, e che spegnere lo stress significa migliorare la salute. E poiché oggi siamo tutti stressati, come suggerisce lo stesso Benson, qualche minuto di una qualsiasi tecnica di rilassamento una volta al giorno sarebbe davvero consigliabile.

**Alessandra Carboni**

**05 luglio 2008**