

X CHIUDI

Sanità news

Categoria: Patologie

Ore: 14:14

LA MEDITAZIONE PUO' RALLENTARE L'AIDS

0008

(Sn) - Roma, 25 lug. - La meditazione puo' aiutare a rallentare il decorso dell'Hiv/Aids, rallentando l'inesorabile declino del numero di cellule immunitarie che sono il bersaglio diretto del virus Hiv, ovvero i linfociti T CD 4+. La scoperta si deve a uno studio pubblicato sulla rivista Brain, Behavior, and Immunity e condotto da ricercatori dell'Universita' di Los Angeles. La meditazione rivelatasi 'efficace', soprattutto in condizioni di stress, e' la cosiddetta 'mindfulness' che consiste nel concentrarsi sul presente evitando di pensare a passato e futuro. Gli esperti hanno coinvolto in una sperimentazione di otto settimane 48 sieropositivi e ad alcuni di loro hanno chiesto di frequentare classi di meditazione mindfulness, gli altri che invece non facevano meditazione sono assimilabili a un gruppo placebo. Nelle otto settimane, spiega David Creswell che ha condotto lo studio, coloro che avevano partecipato ai gruppi di meditazione non hanno mostrato alcuna riduzione delle cellule immunitarie CD 4+, viceversa nello stesso arco di tempo queste sono risultate ridotte nel sangue del gruppo placebo. Inoltre e' emerso un effetto dose-dipendente, ovvero il numero di sedute di meditazione svolto e' risultato proporzionale agli effetti positivi contro il decorso del male. Probabilmente, ipotizza Creswell, e' l'effetto antistress della meditazione a produrre questi risultati. 'Se confermati su un maggior numero di pazienti - conclude Creswell - allora si potrebbe pensare alla meditazione come a una terapia complementare da abbinare ai farmaci antiretrovirali'. (Sn)



Associati Gratis a SanitàNews.it
tutte le mattine via E-mail!