Gli studi scientifici sulla pratica della consapevolezza. Mindfulness evidences

Valentina Colombo
COMUNICAZIONE CONSAPEVOLE

- I primi studi condotti da Jon Kabat-Zinn negli anni ’80 hanno mostrato risultati significativi su pazienti affetti da dolore cronico non responsivi ai trattamenti tradizionali. In particolare, si è osservata una riduzione del 33% dell’intensità del dolore e una diminuzione del 60% dell’alterazione dell’umore. Anche i sintomi psicologici risultavano ridotti, con benefici mantenuti fino a 3-4 anni di follow-up.

- Una meta-analisi condotta da Alberto Chiesa e Alessandro Serretti (2009) evidenzia come i programmi basati sulla mindfulness siano efficaci nel ridurre i livelli di stress anche in popolazioni sane.

- Studi di Kirk Warren Brown e Richard Ryan (2003) mostrano una significativa diminuzione dello stress e dei disturbi dell’umore a seguito di interventi basati sulla mindfulness, evidenziando il ruolo della presenza consapevole nel benessere psicologico.

- Le ricerche di Britta Hölzel (2009) indicano che la riduzione dello stress percepito è associata a cambiamenti strutturali nel cervello, in particolare a una diminuzione della densità della materia grigia nell’amigdala, area coinvolta nella risposta allo stress.

- Uno studio di Tonya Jacobs (2013) ha evidenziato una correlazione tra l'aumento della consapevolezza e la diminuzione dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, dopo un training intensivo di meditazione.

- Nell'ambito della depressione, Zindel Segal e colleghi hanno dimostrato che la Mindfulness-Based Cognitive Therapy può prevenire le ricadute depressive con un'efficacia paragonabile ai farmaci e superiore al placebo.

- Una meta-analisi di Jens Piet e Erik Hougaard (2011) ha mostrato che la MBCT riduce il rischio di ricaduta depressiva, in particolare nei soggetti con tre o più episodi precedenti, passando dal 43% al 34%.

- Come sottolinea Willem Kuyken, la mindfulness aiuta le persone a riconoscere i propri schemi mentali negativi e a relazionarsi ai pensieri in modo più equilibrato e compassionevole, riducendo il rischio di ricaduta depressiva.

- Programmi basati sulla mindfulness hanno dimostrato di ridurre il disagio psicologico associato a malattie croniche e disturbi emotivo-comportamentali (Santorelli & Kabat-Zinn, 1998), oltre a diminuire sintomi ansiosi e depressivi e il livello di disabilità percepita (Morone & Weiner, 2008).

- È stata osservata una riduzione nella frequenza degli attacchi di panico (Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995) e degli episodi di alimentazione compulsiva (Kristeller & Hallett, 1999).

- Diversi studi evidenziano una diminuzione delle complicazioni psicologiche legate a patologie mediche (Rosenzweig et al., 2007; Pradhan et al., 2007).

- In ambito dermatologico, Jon Kabat-Zinn e collaboratori (1998) hanno osservato una più rapida guarigione delle lesioni da psoriasi, con una riduzione significativa dei tempi di recupero nei pazienti che integravano pratiche di mindfulness durante le terapie.

- Studi su pazienti oncologici (Speca et al., 2000) mostrano una riduzione del 65% dell'alterazione dell'umore e del 31% dei sintomi legati allo stress, con benefici mantenuti anche a un anno di distanza.

- Ulteriori ricerche indicano effetti positivi della mindfulness sul sistema neuroendocrino e immunitario in pazienti oncologici (Carlson et al., 2007; Grossman et al., 2004).

- Alcuni studi suggeriscono che la riduzione dello stress può influenzare positivamente anche il decorso di infezioni come l'HIV-1, incidendo sugli aspetti biologici della patologia (Antoni et al., 2006; Crepaz et al., 2008).

- La pratica della mindfulness ha un impatto positivo anche sulle funzioni cognitive, migliorando attenzione sostenuta, memoria di lavoro, memoria visuo-spaziale e capacità di concentrazione (Zeidan, 2010; Chambers et al., 2008).

- Una ricerca di Richard Davidson (2003) ha evidenziato, tramite elettroencefalogramma, un aumento dell'attività nell'area prefrontale sinistra nei partecipanti a programmi MBSR, associata a una migliore regolazione delle emozioni negative.

- Studi condotti su specifici gruppi, come persone omosessuali (Montano, 2008), mostrano miglioramenti nel benessere generale, nella tolleranza, nella concentrazione, nella riduzione dei sintomi fisici e nell'accettazione di sé.