

ALCUNE RICERCHE, PER INIZIARE

Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Kabat-Zinn J., et al. (1992). *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 5. 11-17.

Questo studio ha utilizzato immagini di risonanza magnetica del cervello per osservare gli effetti sull'amigdala dopo il programma MBSR di 8 settimane. L'intervento ha ridotto significativamente lo stress percepito e sono stati riportati cambiamenti neuroplastici nell'amigdala, associati a miglioramenti negli stati psicologici.

An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results, Kabat-Zinn J., et al. (1982). *General Hospital Psychiatry*. 1982 Apr;4(1):33-47.

51 pazienti con dolore cronico sono stati sottoposti a un programma di consapevolezza di 10 settimane. I risultati hanno mostrato una riduzione del 33% del dolore in oltre il 50% dei pazienti. I risultati sono stati confermati a un follow-up di 6 mesi.

Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.

Hölzel, B.K., et al. (2011). | *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011 Jan;191(1):36-43.

Il corso MBSR ha aumentato la densità della materia grigia nelle regioni del cervello associate ai processi di apprendimento e memoria, alla regolazione delle emozioni, all'elaborazione autoreferenziale e al pensiero prospettico.

Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation.

Davidson R.J., et al. (2003) | *Psychosomatic Medicine*. 2003 Jul-Aug;65(4):564-570.

Questo studio ha esplorato i processi biologici associati alla meditazione di consapevolezza. È stato scoperto che la meditazione aumenta gli effetti positivi e rafforza il sistema immunitario dei soggetti nel gruppo di meditazione rispetto a quelli del gruppo di controllo in lista d'attesa.

One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of MBSR in breast and prostate cancer outpatients. |

Carlson L.E., et al. (2007) | *Brain, Behavior and Immunity*. 2007 Nov;21(8):1038-49.

La partecipazione al programma MBSR è stata associata a una migliore qualità della vita e a una diminuzione dei sintomi da stress in pazienti affetti da cancro al seno e alla prostata. Nei follow-up sono stati registrati un'alterazione del cortisolo e modelli immunitari coerenti con meno stress e disturbi dell'umore e diminuzione della pressione sanguigna in 41 pazienti con cancro al seno o alla prostata.

Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders.

Kabat-Zinn J., et al. (1992) | *American Journal of Psychiatry*. 1992 Jul;149(7):936-43.

Questo studio ha esplorato l'efficacia di un programma MBSR per 28 partecipanti con disturbi d'ansia o di panico. Misure ripetute hanno documentato riduzioni significative dei punteggi di ansia e depressione dopo il trattamento per 20 soggetti. I cambiamenti sono rimasti invariati dopo un follow-up di 3 mesi.

Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction.

Arch J.J., & Craske M.G. (2006) | *Behaviour Research and Therapy*, 2006 Dec;44(12):1849-58.

La ricerca ha osservato l'impatto dopo una breve pratica di meditazione per i nuovi meditanti sulle risposte a una serie di immagini emotivamente attivanti. I partecipanti al gruppo di meditazione hanno riportato una minore reattività e impatto negativo ed erano più propensi a tollerare la condivisione di immagini negative.

Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder.

Goldin P.R. & Gross J.J. (2010) | *Emotion*, 2010 Oct;10(1):83-91.

Questo studio ha dimostrato, attraverso il neuroimaging, una diminuzione dell'esperienza emotiva negativa, una ridotta attività dell'amigdala e una maggiore attività nelle regioni del cervello implicate nel dispiegamento dell'attenzione nei partecipanti con disturbo d'ansia sociale.