

# **Meditazione, cervello e microbiota: una connessione profonda**

Negli ultimi anni, **la ricerca scientifica ha iniziato a svelare come il cervello possa influenzare attivamente il microbiota intestinale**, modificando la composizione dei batteri

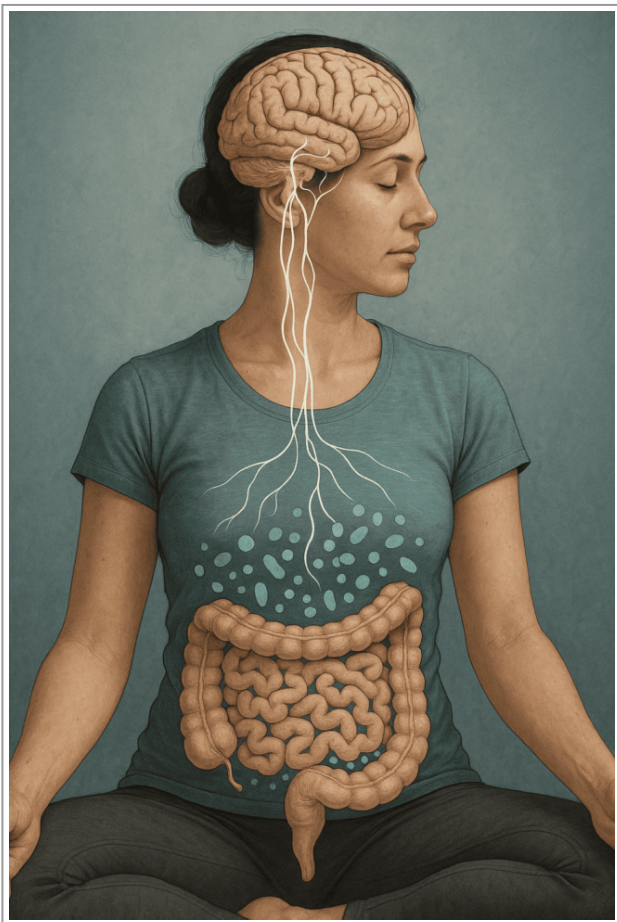
in poche ore attraverso segnali neurali.

Questa scoperta, [riportata recentemente da Focus.it](#), ribalta l'assunto tradizionale secondo cui l'intestino fosse solo un 'secondo cervello' capace di inviare segnali al sistema nervoso centrale.

Ora sappiamo che questa comunicazione è bidirezionale e può essere straordinariamente rapida.

## Il ruolo del nervo vago e l'asse Intestino-cervello

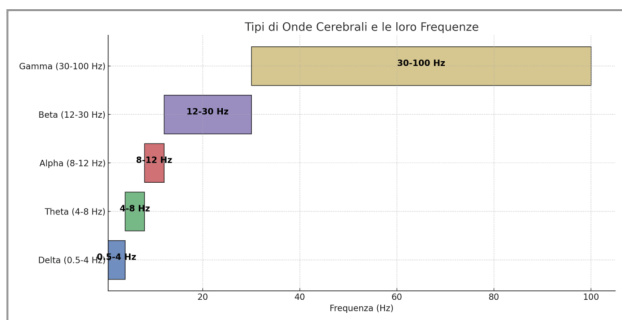
[Il nervo vago](#) è uno dei principali canali di comunicazione tra cervello e intestino. Questo nervo, che corre dal tronco cerebrale fino agli organi addominali, è noto per modulare la risposta immunitaria e regolare la motilità intestinale.



Quando il cervello invia segnali lungo questo asse, può influenzare direttamente la composizione del microbiota, modificando l'ambiente in cui questi batteri vivono.

## Meditazione e alterazione del microbiota

Normalmente, in uno stato di veglia attivo e attento, il cervello produce prevalentemente **onde beta** (12-30 Hz), associate a concentrazione, attività mentale intensa e stati di allerta.



Tuttavia, durante stati meditativi profondi, si osserva un aumento delle **onde alpha** (8-12 Hz), **theta** (4-8 Hz) e **gamma** (30-100 Hz), ciascuna associata a specifici stati mentali:

- **Onde Alpha:** legate a rilassamento, calma vigile e riduzione dello stress.
- **Onde Theta:** collegate a stati di rilassamento profondo, creatività e introspezione.
- **Onde Gamma:** più rapide e a bassa ampiezza, associate a stati di elevata consapevolezza, apprendimento rapido e integrazione delle informazioni a livello neuronale. **Le onde gamma riflettono l'attività sincronizzata di diverse aree del cervello, connettendo rapidamente informazioni provenienti da varie aree, spesso durante momenti di insight o meditazione avanzata.**

Questi cambiamenti nelle onde cerebrali possono attivare il sistema nervoso parasimpatico, riducendo i livelli di cortisolo (ormone dello stress) e aumentando il tono vagale, facilitando una comunicazione bidirezionale più efficace tra cervello e intestino.

Questo potrebbe spiegare perché molte persone che praticano regolarmente la meditazione riportano benefici digestivi e **un miglioramento nel benessere generale.**

## Esperienze personali di trasformazione del microbiota intestinale

Un esempio interessante è **l'esperienza personale di un praticante di meditazione che, dopo circa 2000 ore di pratica, ha notato una riduzione significativa della produzione di muco intestinale**, precedentemente innescata da pasti pesanti come pizza e birra.

Inizialmente, questo fenomeno era gestito con ribes nigrum, un potente antinfiammatorio naturale. Tuttavia, con il progredire della pratica meditativa, l'esigenza di questo supporto è scomparsa, suggerendo un riequilibrio profondo dell'asse intestino-cervello.

### Prospettive per la ricerca futura

Questo campo emergente, a volte chiamato 'psicobiotica', potrebbe rivoluzionare il modo in cui trattiamo disturbi intestinali, ansia, depressione e persino malattie neurodegenerative.

Ulteriori studi potrebbero confermare se **specifici stati mentali possono promuovere ceppi batterici benefici, creando una 'firma' intestinale che riflette uno stato mentale positivo e resiliente.**

Mentre il microbiota è stato a lungo considerato un regolatore del nostro benessere mentale, è affascinante osservare come anche i nostri pensieri, stati mentali e pratiche come la meditazione possano, a loro volta, influenzare il microbiota in modo rapido e profondo.

Questo rappresenta una nuova frontiera per la medicina integrativa, dove mente e corpo lavorano insieme per promuovere salute e benessere.