

A importância da meditação na sua rotina

Quem medita tem as defesas do organismo ampliadas e consegue lidar melhor com o estresse, concluiu um estudo realizado na Universidade da Califórnia, EUA. Isso acontece porque durante a prática da meditação a enzima telomerase (ligada ao sistema imunológico) tem sua ação intensificada. Entretanto, o responsável pelo estudo, Clifford Saron, alerta que a meditação sozinha não resolve.



A prática é apenas um dos mecanismos usados pelo corpo para aumentar o bem-estar do indivíduo. E é esse estado que age diretamente sobre a atividade da telomerase nas células do sistema imunológico, que são as reais responsáveis por promover a longevidade nas células. Para chegar a essa conclusão, foram analisados 60 pessoas

durante três meses. Trinta delas praticaram a meditação e as outras trinta, não. As taxas da telomerase se mostraram cerca de 30% mais elevadas naquelas que meditavam. Foram esses pacientes que apresentaram, ainda, um aumento na capacidade psíquica, como melhora na percepção de controle e atenção, além de diminuição da neurose ou de emoções negativas.

Veja como o corpo reage a meditação

Há diversos estudos que relatam as alterações fisiológicas que ocorrem em pessoas que meditam. Na área cerebral, nota-se um aumento da integração e efetividade do cérebro e acontece uma ampliação das ondas cerebrais relacionadas ao relaxamento. Além disso, ocorre um menor gasto de oxigênio pelas células do corpo, redução da frequência cardíaca e diminuição da condutância elétrica da pele (devido ao relaxamento). “Em resumo, podemos dizer que o ato de meditar provoca uma redução do metabolismo e assim ocorre uma pronunciada desaceleração do funcionamento do corpo”, explica Cardoso.

O cérebro fica globalmente mais irrigado, aumentando a coerência e sincronia eletroencefalográfica. Há ainda o aumento da concentração de dopamina, norepinefrina e serotonina (neurotransmissores), o que explica o aumento da sensação de prazer, motivação e energia após a prática da meditação transcendental. Também há uma redução dos hormônios do estresse.

Quais são os principais benefícios para a saúde?

Dentre as vantagens que surgem da prática regular da técnica destacam-se:

- redução do estresse e ansiedade
- aumento de satisfação e melhor desempenho no ambiente de trabalho;
- diminuição da insônia e depressão;
- aumento de bem-estar e autoestima;
- estímulo da criatividade, inteligência e memória;
- fortalecimento do sistema nervoso e imunológico;
- redução da pressão arterial e de dores de cabeça;
- diminuição do consumo do tabaco, do álcool e de drogas ilícitas.

[Via.](#)