

Un estudio confirma que los que meditan tienen más materia gris - Levante de Castelló - 18/03/2016

Un estudio confirma que los que meditan tienen más materia gris

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ

■ Un estudio de investigación sobre Meditación y Neurociencia, realizado por investigadores de la Universidad de La Laguna (ULL) y con la colaboración del investigador de la UJI Alfonso Barros, concluye que las personas que hacen meditación tienen más materia gris, concretamente, un 7% más que los que no hacen meditación. La investigación se hizo

mediante imágenes de resonancia magnética estructural y se compararon las anatomías cerebrales de veintitrés practicantes experimentados de la meditación de Sahaja Yoga con veintitrés no meditadores, ambos grupos tenían valores equivalentes en edad, género (proporción de mujeres y hombres) y nivel de educación, todos los voluntarios eran además diestros.