Un estudio desde la UJI muestra los beneficios mentales de la meditación - Mediterráneo - 22/01/2021

INVESTIGACIÓN

Un estudio desde la UJI muestra los beneficios mentales de la meditación

Un estudio, desarrollado desde la Universitat Jaume I de Castellón, la Universidad de La Laguna de Tenerife y el King's College de Londres, muestra que el silencio mental experimentado a través de la meditación está asociado con un efecto protector que podría ralentizar la pérdida de materia gris vinculada a la edad en todo el cerebro. El equipo de investigadores, entre los que se encuentra el catedrático de Psicología Básica de la UJI Alfonso Barrós, analizó la anatomía cerebral de 23 voluntarios meditadores expertos y otras 23 personas que no ejercían esta práctica. Los resultados revelaron que los meditadores poseían de media un 7% más de materia gris en todo el cerebro, lo que supone una diferencia sustancial al tener en cuenta que se pierde entre un 0,15% y un 0,3% de esta parte por año y que estas pequeñas diferencias pueden marcar que se mantengan o no intactas las funciones cognitivas y desarrollarlas de mejor forma pese a la edad. RD