

Meditación contra el envejecimiento cerebral.

Publicado el: 07-05-2018

Según un estudio realizado por especialistas de Harvard, presentado en la reciente conferencia anual de neurología, la meditación estimula la concentración y retrasa el envejecimiento del cerebro. En la investigación se compararon los cerebros de 20 personas que practicaban entre 20 y 60 minutos diarios de meditación, con los de otras 15 personas que no meditaban.

Un examen del cerebro de estas personas con un sistema de resonancia magnética mostró que las regiones cerebrales donde se concentran la atención y las emociones, eran más espesas en quienes meditan que en el resto.

Además, las pruebas determinaron que la corteza cerebral también era más gruesa en las personas de más edad que practicaban la meditación, en comparación con quienes no lo hacían.

Por esta razón, los especialistas concluyeron que la meditación, el yoga u otras formas de ejercicio mental similar, pueden generar en los adultos modificaciones de algunas zonas de la corteza cerebral importantes para las funciones cognitivas, las emociones y el bienestar.

Tal vez, por ello los monjes budistas tibetanos y muchos occidentales que practican regularmente la meditación, afirman que este ejercicio mental incrementa su concentración.

Fuente: <https://netsaluti.com>