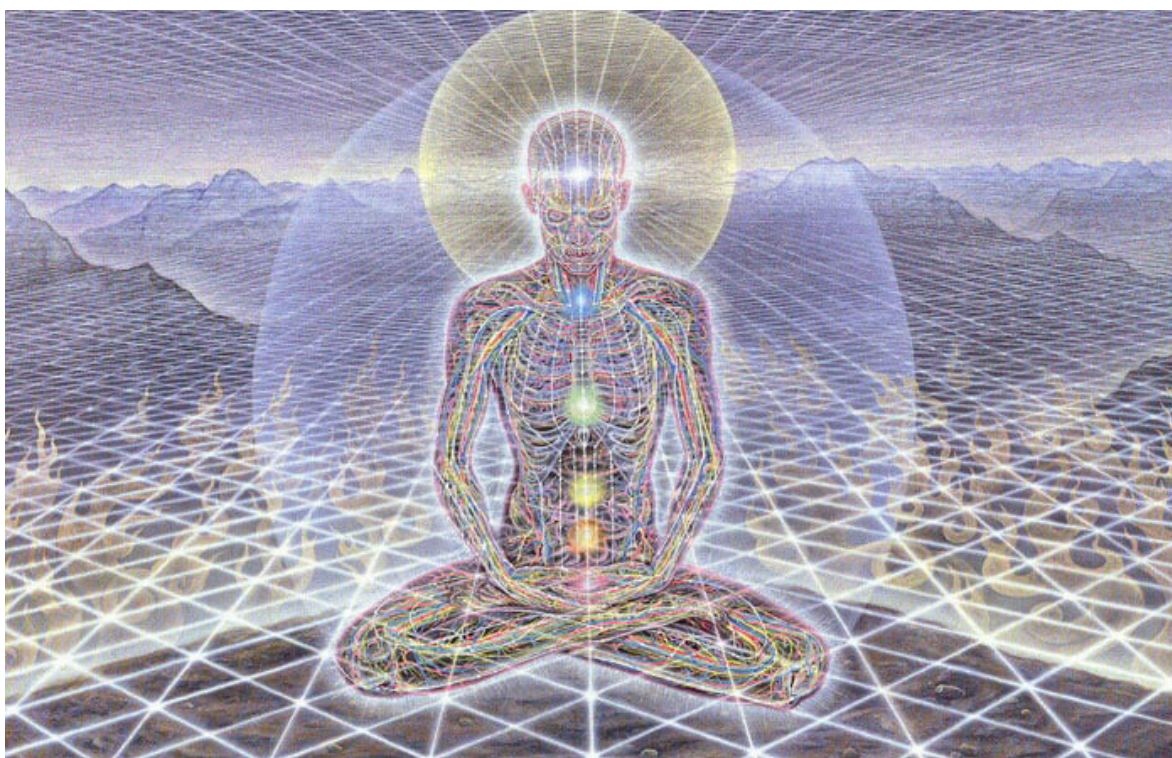


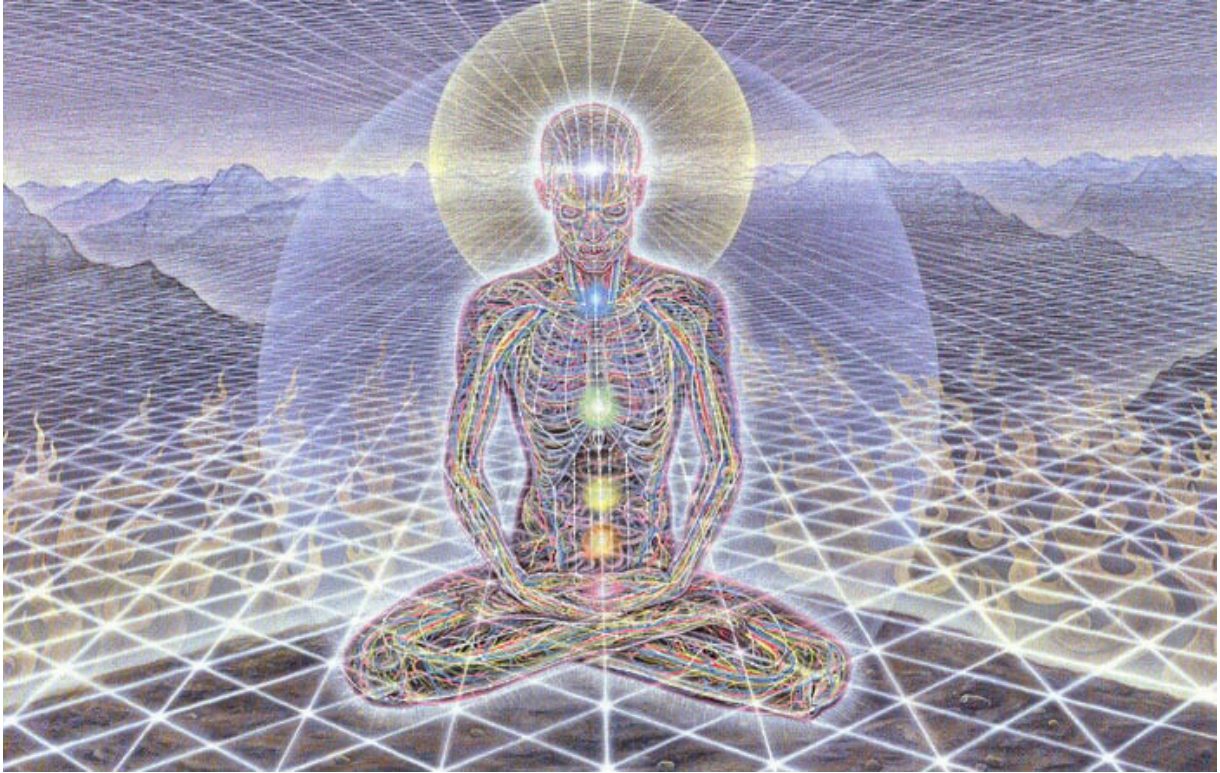
SALUD

Quienes meditan pierden menos materia gris al envejecer

El Ciudadano · 15 de febrero de 2015

Un nuevo estudio realizado por investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles, UCLA, Estados Unidos, ha descubierto que la meditación ayuda a preservar la materia gris del cerebro, el tejido que contiene las neuronas.





Desde 1970, la esperanza de vida ha aumentado y las personas viven de 10 a 15 años más. Pero cuando se acercan a los 30 años de edad, el volumen y peso del cerebro comienzan a disminuir y puede comenzar a perder algunas de sus capacidades funcionales.

Aunque pueda que la gente esté viviendo más tiempo, los años que ganan a menudo vienen con un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Afortunadamente, un nuevo estudio demuestra que la meditación podría ser una manera de minimizar esos riesgos.

Sobre la base de un trabajo anterior que sugería que las personas que meditan tienen menos atrofia asociada a la edad en la materia blanca del cerebro, un nuevo estudio realizado por investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles, UCLA, Estados Unidos, ha descubierto que la meditación ayuda a preservar la materia gris del cerebro, el tejido que contiene las neuronas.

Los científicos estudiaron la relación entre la edad y la materia gris. Compararon 50 personas que habían meditado durante años con 50 que no lo habían hecho. Las personas de ambos grupos mostraban pérdida de materia gris a medida que envejecían. Pero entre los que meditaban, el volumen de materia gris no disminuía tanto como entre los que no lo hacían. El artículo aparece en la última edición de la revista *Frontiers in Psychology*.

Florian Kurth, coautor del estudio, recuerda que los investigadores se vieron sorprendidos por la magnitud de la diferencia.”Esperábamos efectos pequeños, localizados en algunas de las regiones que habían sido previamente relacionadas con la meditación. En lugar de eso, lo que observamos fue un efecto generalizado que abarcaba todo el cerebro.”

“Parece que las expectativas de vida más largas no tienen por qué costar una reducción de la calidad de vida”, explica Eileen Luders, autora principal y profesora de neurología en la Escuela de Medicina de UCLA.

“Mientras que gran parte de la investigación se ha centrado en los factores que aumentan el riesgo de enfermedad mental y de deterioro neurodegenerativo, se ha dirigido menos atención a los enfoques destinados a mejorar la salud cerebral.”

Cada grupo en el estudio estaba formado por 28 hombres y 22 mujeres de edades comprendidas entre 24 y 77. Los que meditaban habían estado haciéndolo durante entre cuatro y 46 años, con una media de 20 años. Los cerebros de los participantes fueron escaneados utilizando imágenes de resonancia magnética de alta resolución.

Los investigadores advierten de que no pueden establecer una conexión causal directa entre la meditación y la preservación de la materia gris en el cerebro. Hay muchos otros factores que pueden entrar en juego, incluyendo el estilo de vida, los rasgos de personalidad y las diferencias cerebrales genéticas.

“Sin embargo, nuestros resultados son prometedores”, asegura Luders. “Esperemos que estimulen otros estudios que exploren el potencial de la meditación para conservar mejor nuestros cerebro y mentes envejecidas. La acumulación de pruebas científicas de que la meditación tiene capacidad de alterar el cerebro en última instancia podrían permitir una traducción efectiva de la investigación a la práctica, no sólo para conseguir un envejecimiento saludable, sino también para combatir el envejecimiento patológico”.

[Centro de Colaboraciones Solidarias](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)