

# Meditate, gente

**F**rancò Berrino, epidemiologo, già direttore del dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano sostiene che le malattie infettive dipendono dal contatto con il microbo o il virus, ma anche dal terreno che coltiviamo dentro di noi e che si sviluppa lungo tre vie fondamentali: il cibo, il movimento, la meditazione. Queste tre vie servono per fortificare il nostro terreno e difenderci dalle infezioni. Molti studi scientifici hanno dimostrato che chi ha un'alimentazione ricca di fibre vegetali, soprattutto cereali integrali, muore meno, oltre che di diabete, di infarto e di cancro, anche di malattie infettive. Lo stesso vale per l'esercizio fisico. E la meditazione? In una recente intervista Berrino (direttore scientifico della rivista Vita&Salute e autore tra l'altro assieme a Daniel Lumera del libro **La via della leggerezza: perdere peso nel corpo e nell'anima**, Mondadori, Milano 2019, pagg. 319, euro 20,00) ricorda che una ventina di studi sperimentali sull'uomo hanno esaminato gli effetti della meditazione sul sistema immunitario e molti di loro hanno constatato una ridotta espressione dei geni dell'infiammazione e un aumento delle cellule T C4+. Uno studio ha anche mostrato che dopo un paio di mesi di pratica di meditazione la vaccinazione antinfluenzale è più efficace. La preghiera, sostiene Berrino, è la forma occidentale di

meditare.

Per consuetudine, però, la pratica della meditazione viene associata a tradizioni religiose e filosofie orientali. Il sito <https://www.libripiu-venduti.it/i-libri-piu-venduti-della-settimana/> riporta per categoria i libri nuovi in uscita o appena usciti ad aprile 2020 e quelli più venduti nello stesso periodo. Indicazioni, per la verità, non si sa fino a che punto attendibili date le condizioni che hanno determinato fino a pochi giorni fa la chiusura delle librerie e il rinvio nell'uscita delle novità editoriali. Sta di fatto che le opere sulla meditazione sono numerose e, ad onore del vero, non tutte di recente pubblicazione. Tra di loro non sono presenti due volumi che sono stati pubblicati nell'ultimo anno e che meritano una segnalazione per motivi diversi. Il primo (Paolo Giammarroni, **La mente che respira: l'esperienza della meditazione in Oriente e Occidente**, Edizioni Mediterranee, Roma 2019, pagg. 287, euro 24,509) è opera di un personaggio che negli ultimi decenni del secolo scorso ha contribuito molto a sviluppare nel mondo sindacale, in particolare nella Cisl, una cultura e una pratica innovative della comunicazione. I suoi molteplici interessi lo hanno portato ad approfondire la cultura cinese e zen indagando i testi originali. Così Giammarroni descrive, in un filmato sul gruppo Facebook che porta il titolo del libro [di  
\*\*ENRICO  
GIACINTO\*\*](https://www.face-</a></p></div><div data-bbox=)

FRANCO BERRINO  
DANIEL LUMERA

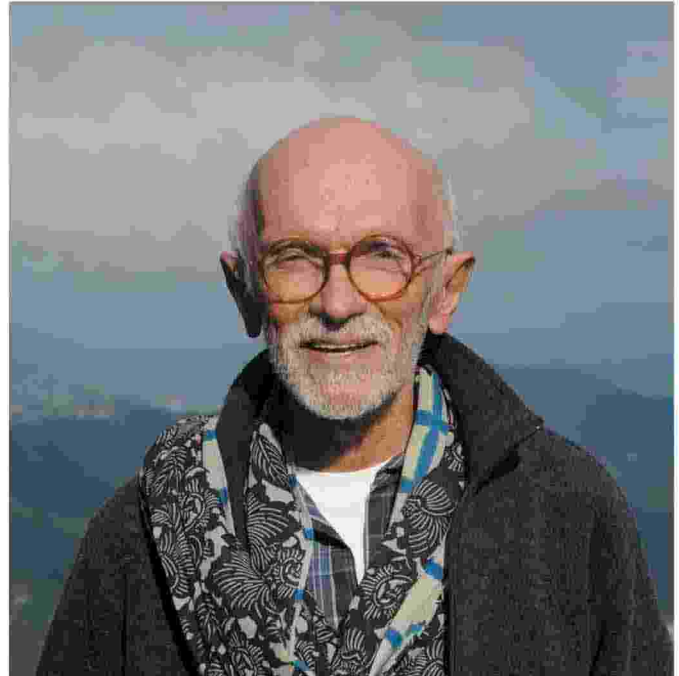


PERDERE PESO  
NEL CORPO E NELL'ANIMA

MONDADORI

book.com/groups/2426538674260201/, il contenuto della sua opera: "Un viaggio nel mondo della meditazione e della sua compagna di sempre, la contempla-

zione. Chi conosce la meditazione ci trova le parole dei grandi maestri, dai classici indiani alla poesia dei maestri cinesi fino ai monaci del Monte Athos e alla Spagna di Santa Teresa. Pagine piene di sag-



gezza che offro in nuove traduzioni. Per chi ha paura della meditazione o non l'ha mai affrontata del tutto... secondo me non servono altri manuali tecnici. Meditare è una cosa molto naturale fatta di silenzio e di respiro e soprattutto della ricerca di trovare pace dentro se stessi e nelle relazioni con gli altri oltre che nel mondo".

L'altro volume (**Meditazione, mindfulness e neuroscienze: percorsi tra teoria e ricerca scientifica**, a cura di Marcello Ghilardi e Arianna Palmieri, **Mimesis** Edizioni, Milano 2020, pagg. 209, euro 20,00) è un testo di cui non si trova traccia nell'Opac Sbn, il catalogo del Servizio bibliotecario nazionale ma che, in formato ebook, è presente nel Sistema biblioteche di Roma dove è stato prenotato da cinque persone e non sarà disponibile prima di un paio di mesi per un lettore che lo richiedesse oggi in prestito. La pubblicazione - che si colloca nelle attività di ricerca del gruppo

ReSTI (Religions, Spiritualitis, Traditions, Inquiries) del Dipartimento FISPPA (Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia applicata) dell'Università di Padova - è composta da undici saggi e da un'appendice con una intervista a Alan Wallace, uno dei più famosi insegnanti occidentali di filosofia buddista e di meditazione.

Un testo di alto livello che spazia dall'approfondimento della meditazione e dell'epistemologia in un contesto culturale fino ai miti e alle prospettive applicative della mindfulness applicata alla psicoterapia; dalle espressioni non ordinarie della mente al confine tra fisica e metafisica fino agli effetti psicologici e neuropsicologici della meditazione orientata alla mindfulness. Non mancano naturalmente riflessioni apparentemente meno impegnative come quelle sulla mindfulness nella tradizione buddista e sull'equanimità e stabilità delle emozioni.