

Meditare per 7 giorni riprogramma il cervello: attivate le stesse aree della psilocibina

C'è qualcosa di rivoluzionario nell'idea che una **settimana di respiro**, silenzio e concentrazione possa fare al cervello quello che fa un fungo. Eppure è esattamente quello che sostiene uno studio pubblicato su *Communications Biology*, rivista scientifica che fa parte del network di *Nature*, curato dai ricercatori dell'Università della California di San Diego: sette giorni di pratiche mente-corpo intensive bastano a produrre **cambiamenti misurabili e profondi** nella funzione cerebrale e nella biologia del sangue. Gli stessi pattern neurali che si attivano con gli psichedelici, ma senza ingerire nulla.

Meditazione ed effetti sul cervello

Il team dell'UC San Diego ha reclutato venti adulti sani e li ha inseriti per una settimana in un programma residenziale intensivo condotto dal neuroscienziato Joe Dispenza, con circa trentatré ore complessive di meditazione guidata. Prima e dopo il ritiro, i partecipanti sono stati sottoposti a risonanza magnetica funzionale e prelievi ematici.

I [risultati](#) hanno sorpreso gli stessi ricercatori. Il cervello mostrava una riduzione dell'attività nelle aree del "monologo interiore", con un aumento dell'efficienza cognitiva. Il plasma raccolto dopo il ritiro stimolava in laboratorio la crescita di **nuove connessioni neuronali**. I livelli di oppioidi endogeni erano saliti, il **sistema immunitario** potenziato. Il confronto con gli psichedelici non è una metafora: i pattern di connettività cerebrale emersi durante le sessioni più profonde replicano quelli osservati sotto psilocibina. "Stiamo vedendo le stesse esperienze mistiche e gli stessi pattern di connettività neurale che di solito richiedono la psilocibina, ottenuti attraverso la pratica meditativa", ha dichiarato il professor **Hemal Patel**, autore senior dello studio.

Psilocibina per i pazienti

Studi condotti alla Johns Hopkins University e all'Imperial College di Londra hanno dimostrato che una o due somministrazioni in ambiente controllato possono produrre effetti **antidepressivi** rapidi e duraturi - fino a sei mesi - in [pazienti](#) con depressione resistente. La psilocibina agisce sui recettori della serotonina promuovendo una rapida riorganizzazione delle connessioni neuronali, permettendo al cervello di uscire dagli schemi rigidi tipici degli stati depressivi cronici.

L'Italia ha appena compiuto il suo primo passo in questa direzione. Il 4 febbraio 2026, all'ospedale Santissima Annunziata di Chieti, è stata somministrata [per la prima volta](#) in Italia una dose di psilocibina nell'ambito di una sperimentazione clinica ufficiale. È uno studio randomizzato e in doppio cieco, finanziato con fondi del PNRR e coordinato

Meditare per 7 giorni riprogramma il cervello: attivate le stesse aree della psilocibina

dall'Istituto Superiore di Sanità, che coinvolge 68 pazienti seguiti per ventiquattro mesi. Il responsabile scientifico **Giovanni Martinotti** ha parlato esplicitamente di "cambio di paradigma sia scientifico che culturale".

Il respiro come porta: l'intuizione di Grof

C'è però un filo che unisce lo studio di San Diego con decenni di ricerca che il mainstream ha a lungo ignorato. Ed è il **respiro**. La scoperta che una respirazione profonda e accelerata possa modificare la chimica cerebrale e attivare stati non ordinari di coscienza non è nuova. La portò alla luce, quasi mezzo secolo fa, lo psichiatra praghese **Stanislav Grof**.

Grof aveva partecipato negli anni Cinquanta ai primi studi clinici sull'LSD, conducendo circa 4.500 sedute e documentando con rigore gli effetti sulla psiche umana. Quando i governi occidentali vietarono le sostanze psichedeliche nel 1971, si trovò di fronte a una domanda cruciale: come continuare a esplorare quegli strati profondi della mente senza le sostanze che gli avevano aperto la strada? La risposta arrivò all'Esalen Institute di Big Sur, California, dove dal 1973 - insieme alla moglie Christina - cominciò a lavorare con il respiro accelerato abbinato a musica evocativa e lavoro corporeo. Nacque così la **respirazione olotropica**, dal greco *holos* (intero) e *trepein* (muoversi verso): letteralmente, muoversi verso l'interezza.

Il meccanismo non è mistico, ma **fisiologico**. Respirare in modo intenso e prolungato altera i livelli di anidride carbonica e ossigeno nel sangue, modificando l'equilibrio biochimico del cervello, attivando le stesse reti neurali degli psichedelici: i pensieri che rincorrono se stessi, quella tendenza compulsiva al rimuginio che i neuroscienziati chiamano default mode network, si interrompono, mentre la **neuroplasticità** si accende.

Forse è questa la scoperta più destabilizzante dello studio di San Diego: non che la meditazione faccia bene, quello lo sapevamo già, ma che gli strumenti più potenti di trasformazione della coscienza non siano necessariamente chimici. **Sono già dentro di noi**, in attesa di essere usati. Da sempre.



Meditare per 7 giorni riprogramma il cervello: attivate le stesse aree della psilocibina

Mario Catania

Giornalista professionista freelance, specializzato in cannabis, ambiente e sostenibilità, alterna la scrittura a lunghe camminate nella natura.