



Una técnica de relajación denominada “meditación trascendental” podría disminuir la presión sanguínea y reducir la resistencia a la insulina en pacientes con enfermedad cardíaca coronaria, según un estudio del Centro Médico Cedars-Sinai en Los Ángeles (Estados Unidos) que se publica en la revista ‘Archives of Internal Medicine’.

Los expertos explican que la meditación trascendental, procedente de la tradición védica en la India, se enseña a través de un protocolo estándar en el que intervienen lecturas, una instrucción individual y reuniones de grupo. Su práctica se ha asociado con anterioridad con la disminución de la presión sanguínea pero sus efectos sobre los factores de riesgo asociados con la enfermedad cardíaca, incluidos aquellos relacionados con el síndrome metabólico permanecían sin estudiar.

El síndrome metabólico se refiere al conjunto de síntomas que aumentan el riesgo cardíaco, incluyendo la presión sanguínea (hipertensión), la grasa abdominal, niveles altos de colesterol y resistencia a la insulina, que se producen cuando el organismo es incapaz de utilizar la insulina que produce el páncreas para convertir el azúcar en energía.

Los científicos realizaron un ensayo de 16 semanas en pacientes de enfermedad coronaria, 52 de ellos fueron instruidos en la práctica de la meditación trascendental y 51 recibieron pautas de educación para la salud; la media de edad de ambos grupos era de 68 y 67 años respectivamente.

Al inicio y finalización del estudio, los pacientes ayunaron toda una noche y pasaron por un análisis de sangre, participaron en una revisión de sus antecedentes médicos y por pruebas de funcionamiento de sus vasos sanguíneos y variabilidad de la tasa cardíaca. Esta última medida evalúa el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, que controla el corazón y otros músculos involuntarios.

Según los investigadores, al final del estudio, los pacientes del grupo de la meditación

trascendental tenían una presión más baja, una menor resistencia a la insulina y un funcionamiento del sistema autónomo más estable. Los autores del estudio señalan que los resultados amplían la información existente sobre el papel del estrés en el aumento del síndrome metabólico. Los investigadores señalan que a pesar de que los desencadenantes del aumento en este cuadro de síntomas son los bajos niveles de actividad física, los hábitos poco saludables de alimentación y la obesidad resultante, las actuales demandas de la sociedad podrían ser también responsables de los altos niveles de estrés crónicos existentes entre la población.

Tal estrés, señalan los autores, provoca la liberación de cortisol y otras hormonas y neurotransmisores que a la larga dañan el sistema cardiovascular.

Según los científicos, los resultados muestran los efectos físicos beneficiosos de la meditación trascendental en ausencia de efectos sobre las variables psicosociales, lo que sugiere que esta técnica podría modular la respuesta al estrés en vez de alterarlo, algo similar al impacto fisiológico del ejercicio. Este método para controlar la respuesta del organismo al estrés podría suponer una nueva fórmula de tratamiento y prevención de la enfermedad cardíaca coronaria.

Fuente: **EuropaPress**