

Een systematisch overzicht van neurobiologische en klinische eigenschappen van mindfulness meditatie

A. Chiesa en A. Serretti

Instituut voor psychiatrie, Universiteit van Bologna, Italië

Achtergrond. De mindfulness meditatie(MM) praktijk maakt deel uit van een grote groep meditatietechnieken die groeiende aandacht hebben gekregen. Het doel van dit document was de huidige stellingen over de neurobiologische veranderingen en de klinische voordelen verbonden aan MM praktijken in de psychiatrie, in fysieke aandoeningen en gezondheid systematisch te herzien.

Methode. Een literair onderzoek via Medline, ISI Web of Knowledge, de Cochrane collaboration database en referenties van teruggevonden artikelen. Gecontroleerde en dwarsdoorsnede studies met controlegroepen gepubliceerd in het Engels tot november 2008. **Onderzoekresultaten.** Elektro-encefalografische (EEG) onderzoeken hebben een significante verhoging van alfa- en theta activiteiten tijdens meditatie aangetoond. Neuroimaging onderzoeken bewezen dat een MM oefening de prefrontale cortex (PFC) en de anterieure cingulate cortex (ACC) activeert en dat een lange termijn meditatieoefening met een verhoging van hersengebieden in verband met de aandacht wordt geassocieerd. Vanuit een klinisch standpunt, heeft de aangetoond dat ze zeer doeltreffend is voor verschillende psychiatrische en lichamelijke aandoeningen en ook op het vlak van gezondheid; Aandachtgerichte Cognitieve Therapie (MBCT) is vooral effectief bij de vermindering van terugval bij deelnemers met 3 of meer depressieve episodien; de Zen meditatie vermindert de bloeddruk opmerkelijk en de Vipassana meditatie blijkt doeltreffend bij het verminderen van alcohol en middelen misbruik bij gevangenen. Gezien de zwakke kwaliteit van de ontwerpen van huidige onderzoeken, is het moeilijk om vast te stellen of de klinische resultaten door specifieke of niet-specifieke effecten van MM zijn veroorzaakt.

Bespreking. Ondanks stimulerende bevindingen, beïnvloeden verscheidene beperkingen de huidige studies. Suggesties voor toekomstige studies en voor toekomstige onderzoeksonderwerpen, gebaseerd op betere methodologische ontwerpen, worden gesuggereerd.

Psychological Medicine, Pagina 1 van 14. © Cambridge University Press 2009.

Doi: 10.1017/S0033291709991747