

Il silenzio fa bene al cervello: recenti studi affermano che la quiete è un vero e proprio toccasana per la mente, ecco alcuni benefici

Il silenzio fa bene al cervello e lo conferma un'analisi condotta nell'anno 2011 che ha voluto utilizzare la quiete come uno strumento di marketing. Alcune persone sono state invogliate a visitare la Finlandia e sperimentare la bellezza di questa terra tranquilla. Dopodiché i partecipanti hanno pubblicato una serie di fotografie della natura, utilizzando lo slogan *"Silenzio, per favore"*. Questo paese permette di curarsi con una passeggiata nella natura, poiché si potrebbe utilizzare il silenzio come un vero e proprio punto di forza.

Mentre il mondo diventa sempre più caotico e confuso, c'è chi è alla costante ricerca di una tregua che soltanto i luoghi silenziosi possono offrire. Si tratta di una mossa molto saggia attraverso la quale gli studi dimostrano che il silenzio è molto più importante per il cervello di quanto si pensi. Un'analisi condotta nel 2013 e pubblicata sulla rivista Brain ha monitorato gli effetti del suono e della quiete sul cervello dei topi. E anche se il [silenzio](#) era l'obiettivo principale dello studio, quello che è emerso è stato sorprendente. Gli scienziati hanno scoperto che quando i topi sono stati esposti a due ore di silenzio al giorno, hanno sviluppato nuove cellule nell'ippocampo.

Quest'ultimo è una zona del cervello associata con la memoria, l'emozione e l'apprendimento. La formazione di nuove cellule nel cervello non equivale necessariamente a dei benefici per la salute, tuttavia in questo caso, il ricercatore Imke Kirste afferma che le cellule sembravano assumere il funzionamento dei neuroni. E' stato riscontrato quindi che il silenzio fa bene al cervello e aiuta le nuove cellule generate a differenziarsi in neuroni e integrarsi nel sistema. In questo senso, la quiete può letteralmente aumentare le

Il silenzio fa bene al cervello più di quanto si pensi: lo dice la scienza

Συντάχθηκε απο τον/την Maya

Κυριακή, 13 Οκτώβριος 2019 10:18 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 14 Οκτώβριος 2019 21:40

potenzialità del cervello

.

Non solo, analizzando a fondo questo sorprendente fenomeno emerge che il cervello è in grado di interiorizzare e valutare meglio le informazioni durante i momenti di calma perché anche quando la mente è a riposo, in realtà resta perennemente vigile. Questo meccanismo viene messo in atto anche durante il processo di autoriflessione. Inoltre il silenzio allevia lo [stress](#) e la tensione al contrario del

rumore

che può avere degli

effetti negativi

sul nostro cervello con conseguente aumento di

ormoni dello

stress

. Pertanto, talvolta è indispensabile fermarsi e

godersi la pace

offerta da un affascinante

[luogo rilassante](#)

, al fine di apportare maggiore benessere al proprio stato psicofisico.

https://dilei.it/psicologia/il-silenzio-fa-bene-al-cervello-piu-di-quanto-si-pensi-lo-dice-la-scienza/452056/?fbclid=IwAR3Db2QRJ08gUDVmlgLb1SiUh_he7-PkLTfe4GvtHxuD6ZELzKXL7VhBM0