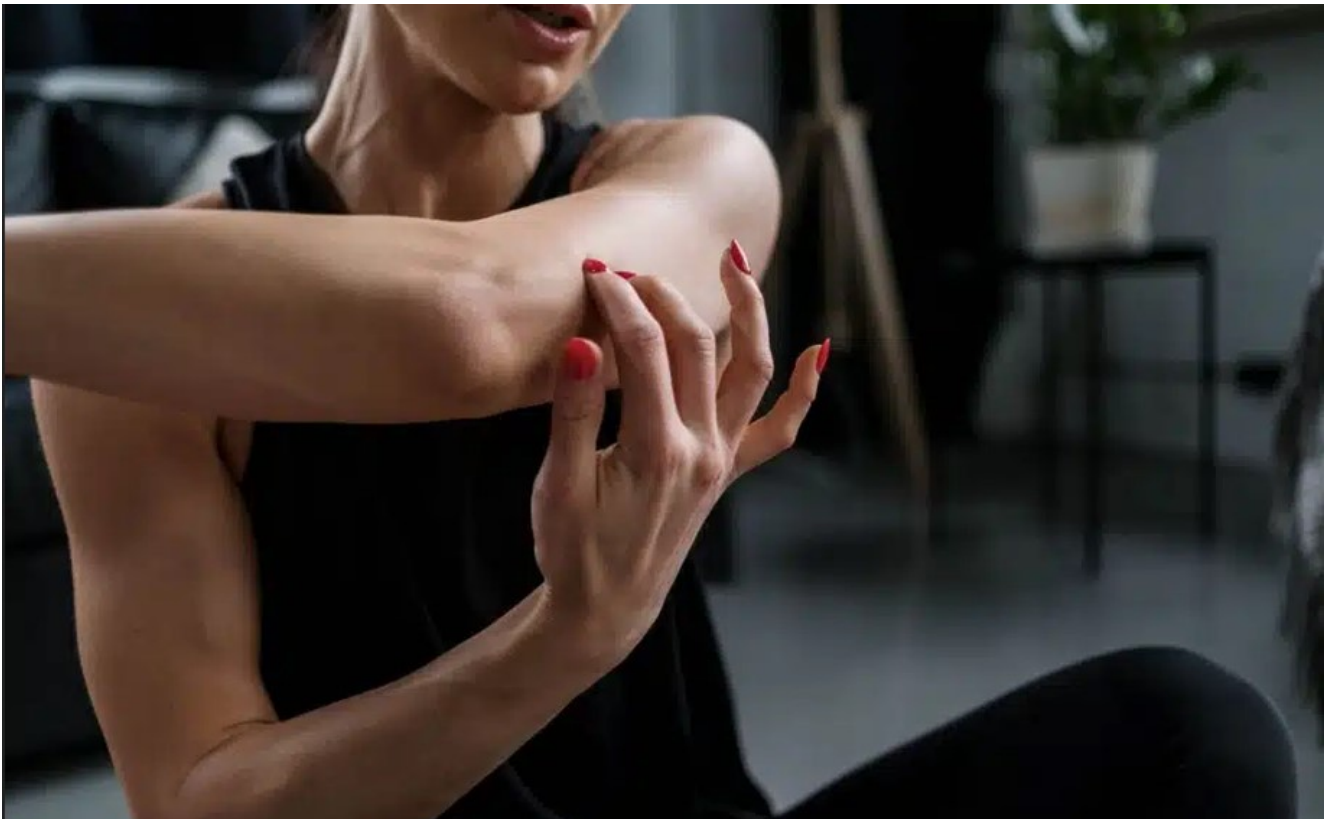


¿Controlar la inflamación con la mente? Así puede funcionar

Cuando 57 personas dirigieron voluntariamente su atención hacia una zona inflamada en el brazo, la reacción inmunitaria resultó unas 1,5 veces menor que al distraerse

Solemos pensar en las sensaciones corporales como señales que el cuerpo envía al cerebro para informarle de lo que ocurre. Un experimento con voluntarios sanos sugiere que la comunicación funciona en los dos sentidos, y que la manera en que prestamos atención a lo que siente el cuerpo puede cambiar la respuesta biológica en sí, de una forma concreta y medible.



El experimento: atención frente a

distracción

El equipo de la doctora Liron Rozenkrantz, en la Facultad de Medicina Azrieli de la Universidad Bar-Ilan (Israel), provocó una pequeña respuesta inflamatoria temporal y bien controlada en la piel del antebrazo de 57 voluntarios sanos, a través de un procedimiento estandarizado. A continuación, un grupo dirigió su atención hacia las sensaciones que surgían de esa zona durante 20 minutos, mientras que otro grupo apartaba el foco hacia otra parte. Los investigadores midieron la respuesta inflamatoria en tiempo real, junto a variables fisiológicas como la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la temperatura de la piel y la actividad del sistema nervioso autónomo. Los tres experimentos estaban preregistrados, lo que añade rigor a los resultados, publicados en la revista Nature Human Behaviour.

El resultado: menos inflamación en minutos

El efecto fue llamativo por su consistencia. Cerca del 90% de los participantes mostró una respuesta inflamatoria menor cuando fijó la atención en el área afectada, con una reducción de aproximadamente 1,5 veces respecto a cuando se distraían. Las diferencias aparecieron en cuestión de minutos y la respuesta regresó antes a sus valores basales. El director de la investigación lo resume con claridad: dirigir la atención hacia la zona inflamada cambió no solo lo que los participantes sentían, sino la propia respuesta inflamatoria, lo que abre la posibilidad de que nuestra experiencia subjetiva de lo que ocurre en el cuerpo no sea solo un proceso pasivo, sino que pueda contribuir activamente a cómo el organismo se regula.

Dos vías de comunicación cerebro-sistema inmune

La parte más novedosa del trabajo está en el mecanismo. Los investigadores identificaron dos vías complementarias. Una es la vía sensorial: las señales que llegan desde el tejido inflamado guían la atención y modulan la respuesta. La otra es una vía descendente, de arriba abajo, y su descubrimiento es el más sorprendente. Para comprobarlo, los investigadores aplicaron un anestésico local en la zona, reduciendo así las señales sensoriales, y la atención siguió influyendo en la inflamación. Esto indica que el cerebro puede actuar sobre el sistema inmune a través de mecanismos neurales propios, sin depender únicamente del feedback sensorial. En conjunto, sugieren que la forma en que el cerebro prioriza las señales del cuerpo tiene consecuencias para cómo ese cuerpo se regula a sí mismo.

Lo que el estudio no dice

Los experimentos se realizaron en voluntarios sanos con un modelo muy concreto y controlado de inflamación aguda de la piel, en condiciones de laboratorio. Que los mismos mecanismos funcionen en la inflamación crónica, en enfermedades autoinmunes, en la cicatrización de heridas o en cualquier otro contexto clínico es una pregunta abierta que este estudio no puede responder. No es, por tanto, una prueba de que la meditación cure enfermedades inflamatorias ni una justificación para cambiar ningún tratamiento. El propio equipo reconoce que su siguiente paso es identificar los circuitos cerebrales e inmunitarios concretos implicados y comprobar si efectos similares aparecen en otros sistemas fisiológicos.

Con esas reservas sobre la mesa, el hallazgo tiene un interés científico genuino. La idea de que el cerebro y el sistema

inmune se comunican en las dos direcciones no es nueva, pero demostrarla de forma controlada, midiendo la inflamación en tiempo real y replicándola en tres experimentos preregistrados, es un paso sólido.

Hasta ahora se sabía que la atención modifica la percepción de las sensaciones, como cuando desviar el foco alivia el dolor o el picor. La novedad es que el cambio no se queda en cómo se siente, sino que llega a la biología misma. Cuánto de esa ventana puede abrirse para ayudar a personas enfermas es algo que la ciencia acaba de empezar a explorar.

Fuente: quo.