

La relajación mejora el rendimiento cerebral

Un estudio realizado por varios centros catalanes y americanos ha revelado que las técnicas de relajación habituales en psicoterapia mejoran el rendimiento del cerebro, según Mariana Rovira, coautora del trabajo.

Patricia Morén. Barcelona

20/07/06

Las técnicas de relajación inducen cambios funcionales y estructurales en el cerebro e inducen una mayor optimización de la sustancia gris, ha explicado Mariana Rovira, directora médica de CRC-Tavern y coautora del estudio que lo ha demostrado. El trabajo se ha presentado en el decimosegundo congreso Human Brain Mapping, celebrado en Florencia y que, según Rovira, en la actualidad está considerado como el encuentro más importante en neurociencia. Su investigadora principal ha sido Susana Carmona y ha involucrado a investigadores de CRC Corporación Sanitaria; a Óscar Vilarroya, de la Universidad Autónoma de Barcelona; a Xavier Tomás y Juan Domingo Gispert, del Instituto de Alta Tecnología del Parque de Investigación Biomédica de Barcelona, y también a científicos de la Universidad de Columbia, de Nueva York, del Instituto Mind/Body y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston. En relación a esta investigación, Rovira ha señalado que "inicialmente pensábamos encontrar cambios funcionales en el cerebro, pero no estábamos seguros de hallar cambios estructurales" que finalmente se han observado tras las ocho semanas del estudio. Para llevarlo a cabo, se reclutó a 20 voluntarios sanos, de entre 18 y 28 años, y que nunca antes habían realizado una técnica de relajación. Diez de los pacientes eran requeridos una vez a la semana a una sesión de entre 45 y 60 minutos, donde se les sometía a distintas técnicas de relajación, mientras que los diez pacientes restantes acudían a sesiones donde sólo se les hablaba de cuestiones de salud, dieta y ejercicio, pero no recibían ningún entrenamiento de relajación. Dos mejor que una El subgrupo que recibió instrucciones de relajación fue entrenado por un profesor en dos técnicas: la Focus word y la Body scan. La primera consiste en enseñar a respirar (inspirar y espirar adecuadamente) al tiempo que se pronuncia una palabra que produce tranquilidad (como un mantra). La segunda consiste en pedir al paciente que se estire y que vaya entrando en contacto con su cuerpo, a fin de realizar un rastreo sobre las sensaciones físicas (de relajación, contracturas, etcétera) que percibe de pies a cabeza. Ambas son las técnicas de relajación más habituales en la psicoterapia y están basadas en la meditación vipassana, un arte milenario de origen indio y del que son maestros los monjes budistas, que al realizarlas tienen la sensación de levitación. Los voluntarios del estudio no sólo debían realizarlas en presencia del profesor, sino también en casa, tres veces al día con la ayuda de una casete. Para evaluar los resultados del estudio se les practicó una resonancia magnética al inicio y otra al finalizarlo, tras ocho semanas. La información se analizó mediante dos tecnologías: la morfometría basada en vóxeles (VBM) y la tensor based morphometry (TBM). Así, tan sólo ocho semanas después de iniciar estas prácticas de relajación se ha visto que las personas que las ponen en práctica sacan un mayor rendimiento de la sustancia gris y de ciertos circuitos implicados en la percepción sensorial. "Necesitan menos parte del cerebro para realizar la misma tarea respecto a otra persona que no practica la relajación", ha dicho Rovira. "Nuestra hipótesis se cumple. Los tratamientos psicológicos funcionan, aunque esto no deba implicar un abandono de los tratamientos médicos. Hasta ahora se sabía que la psicoterapia funcionaba, pero no se sabía cuál era su base física", ha añadido. Este hallazgo podría tener una doble utilidad. Por un lado, confirma la utilidad de la relajación para reducir el estrés; y, por otro, podría emplearse para el tratamiento de enfermedades como las fobias, el trastorno obsesivo compulsivo o las crisis de angustia. Malabares, taxis y música Hasta hace poco se consideraba que a partir de los tres años se perdía plasticidad. Sin embargo, cada vez son más los estudios que están confirmando lo contrario. La neuroplasticidad o continuidad del desarrollo cerebral persiste en la madurez. Distintos estudios han revelado que se producen cambios físicos que dependen del aprendizaje, ha explicado Mariana Rovira. Uno de ellos, de la Universidad de Regensburg (Alemania), ha revelado que aprender juegos malabares aumenta la sustancia gris en regiones del cerebro donde se procesa y almacena la información visual, aumento que decae al abandonar la actividad. Lo mismo les sucede a los taxistas: un estudio del University College de Londres comprobó que tienen un hipocampo mayor que el resto de personas. La sección del cerebro más desarrollada es la misma que la asociada al sistema de navegación de los pájaros, aumenta en relación directa con los años al volante y decrece cuando se abandona la conducción. Y un estudio de la Universidad de Munster ha registrado que el cerebro de los músicos es un 25 por ciento más activo que el del resto de la población.