

Mindfulness contra el tabaquismo



Dejar de fumar se convierte para muchos fumadores en un camino tortuoso. Parches, fármacos o psicoterapia son algunas de las medidas que se pueden tomar para abandonar el tabaco. Y ahora podría haber otra alternativa, según un estudio que se publica en PNAS. Se trata de trabajar sobre los **sistemas cerebrales encargados de la adicción** a través del control de uno mismo; los expertos se preguntaron si un enfoque formativo destinado simplemente a influir en dicha vía de adicción podría influenciar a los fumadores a reducir su consumo de tabaco, incluso a aquellos fumadores que no tenían la intención de hacerlo. **Y funcionó.**

El estudio ha visto que los fumadores que fueron formados con una forma de meditación de atención plena conocida como Formación Integral Cuerpo-Mente **redujeron su consumo de tabaco en un 60 por ciento**. Sin embargo, el grupo control que sólo fue tratado un régimen de relajación no tuvo el mismo éxito.

La mayoría de los estudios relacionados con el tabaco se realizan sobre personas que están pensando en dejar de fumar o en reducir su consumo. Pero este enfoque fue distinto; así, **seleccionaron voluntarios interesados en reducir su estrés y mejorar su rendimiento, pero no en dejar de fumar**. En realidad, pretendían ver cómo este tipo de formación -que ya ha demostrado ser eficaz en conductas adictivas- podría afectar al hábito de fumar.

Entre los participantes del estudio había 27 fumadores, de 21 años de edad, que fumaban una media de 10 cigarrillos al día; 15 de ellos (11 varones) recibieron este tipo de formación cinco horas durante dos semanas.

Relajación y mindfulness

Esta metodología de Formación Integral Cuerpo-Mente, que es muy habitual en China, incluye técnicas de **relajación corporal, la imaginería mental y entrenamiento de la mente o mindfulness dirigidas por un entrenador calificado**. Y desde hace años se analiza sus posibles impactos en una variedad de situaciones de estrés y sobre los cambios relacionados en el cerebro.

Los autores del artículo, Yi-Yuan Tang de la Universidad Texas Tech y Michael I. Posner, de la Universidad de Oregón, vieron que los participantes que recibieron entrenamiento con esta metodología también experimentaron una disminución significativa en sus ansias de cigarrillos. «Debido a que la meditación consciente promueve el control personal y se ha demostrado que afecta positivamente la atención y las experiencias internas y externas, creemos que la meditación puede ser útil para hacer frente a los síntomas de la adicción», señaló Tang.

Mientras que algunos estudios anteriores habían sugerido que la meditación puede mediar en varias formas de adicción, como aquellas vinculadas al alcohol, ni el consumo de tabaco ni el de cocaína había sido abordado con un diseño aleatorizado y controlado como en este caso. Para identificar los mecanismos cerebrales implicados en la reducción del tabaquismo, los investigadores utilizaron imágenes de resonancia magnética funcional.

Control del estrés y el deseo

Otro de los investigadores de la Universidad Texas, Rongxiang Tang, subrayó el hecho de que esta metodología es eficaz en el control del estrés y el deseo, incluso en aquellas personas que no «tienen intención de dejar de fumar. No se obliga -destaca-, a los participantes a resistir el deseo o a dejar de fumar, sino que se centra en mejorar la capacidad de autocontrol para manejar el deseo y la adicción».

Los investigadores, sin embargo, reconocen que **el grupo de participantes es pequeño**. «No podemos asegurar cuánto tiempo durará el efecto de la reducción del tabaquismo», dijo Posner. «Es un hallazgo inicial, pero alentador», señalan.

Fuente: ABC Salud