

¿Puede *Mindfulness* modular nuestra inmunidad?

Evelin Capellari Cárnio¹

 <https://orcid.org/0000-0002-8735-4252>



Mindfulness, la actividad que se realiza a través de la práctica de la concientización sin juzgamiento de la experiencia vivida, de un momento a otro, se considera como un antídoto potencialmente eficaz contra las formas más comunes de padecimiento psíquico, ansiedad, preocupación, miedo, rabia, etc.

Recientemente, se ha discutido mucho acerca de la idea de que tales estados mentales pueden intervenir en la regulación homeostática de nuestro cuerpo. Según lo dispuesto en estudios realizados por los investigadores del *Massachusetts General Hospital*, en Boston, y de *University of Massachusetts Medical School*, en Worcester, que evaluaron imágenes cerebrales de personas que practican *mindfulness* en su cotidianidad, las mismas presentan diferencias estructuradas al ser comparadas con las de sujetos que no lo practican. Los efectos neuroestructurales del *mindfulness* fueron detectados en el cerebro, observándose alteraciones estructurales, tanto en la materia gris como en la blanca, particularmente, en áreas relacionadas con la atención, memoria, intercepción y procesamiento sensorial o de autorregulación (incluido el control de estrés y de emociones)⁽¹⁾. También fueron citadas alteraciones neurofuncionales como la disminución de la actividad del cortisol y de la noradrenalina, neurotransmisores ligadas a la situación de estrés, y elevando la actividad de la dopamina, melatonina y serotonina, sustancias que se hallan relacionadas con la inducción de sueño y la sensación de bienestar y felicidad.

En un estudio realizado en nuestro grupo, demostramos, en un modelo animal sometido a la situación de inflamación sistémica, que la administración central de serotonina fue capaz de atenuar la activación del reflejo inflamatorio, disminuyendo la respuesta inflamatoria⁽²⁾. En este sentido, nos preguntamos si podríamos extrapolar que la práctica del *mindfulness*, que de alguna manera estimula la producción de serotonina en áreas del sistema nervioso central, podría favorecer la respuesta de nuestro sistema inmunológico.

¹ Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Centro Colaborador de la OPS/OMS para el Desarrollo de la Investigación en Enfermería, Ribeirão Preto, SP, Brasil.


Como citar este artículo

Cárnio EC. Can Mindfulness modulate our immunity? SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(3):1-2. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.000091>.

Creo en el progreso de esta área del conocimiento y en la expectativa de que nuevos estudios produzcan grandes avances, y puedan responder preguntas donde se podrían integrar las funciones cerebrales y otras áreas fisiológicas y fisiopatológicas.

Referencias

1. Hölzel BK, Carmody J, Evans KC, Hoge EA, Roger K, Dusek JA, et al. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2010 Mar; 5(1): 11–7. doi: <https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
2. Mota CMD, Borges GS, Amorim MR, Carolino ROG, Batalhão ME, Anselmo-Franci JA, et al. Central serotonin prevents hypotension and hypothermia and reduces plasma and spleen cytokine levels during systemic inflammation. *Brain Behav Immun*. 2019 Aug; 80:255-65. doi: 10.1016/j.bbi.2019.03.017

Autor correspondiente:
Evelin Capellari Cárnio
E-mail: carnioec@eerp.usp.br
 <https://orcid.org/0000-0002-8735-4252>

Copyright © 2020 SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.
Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY.

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.