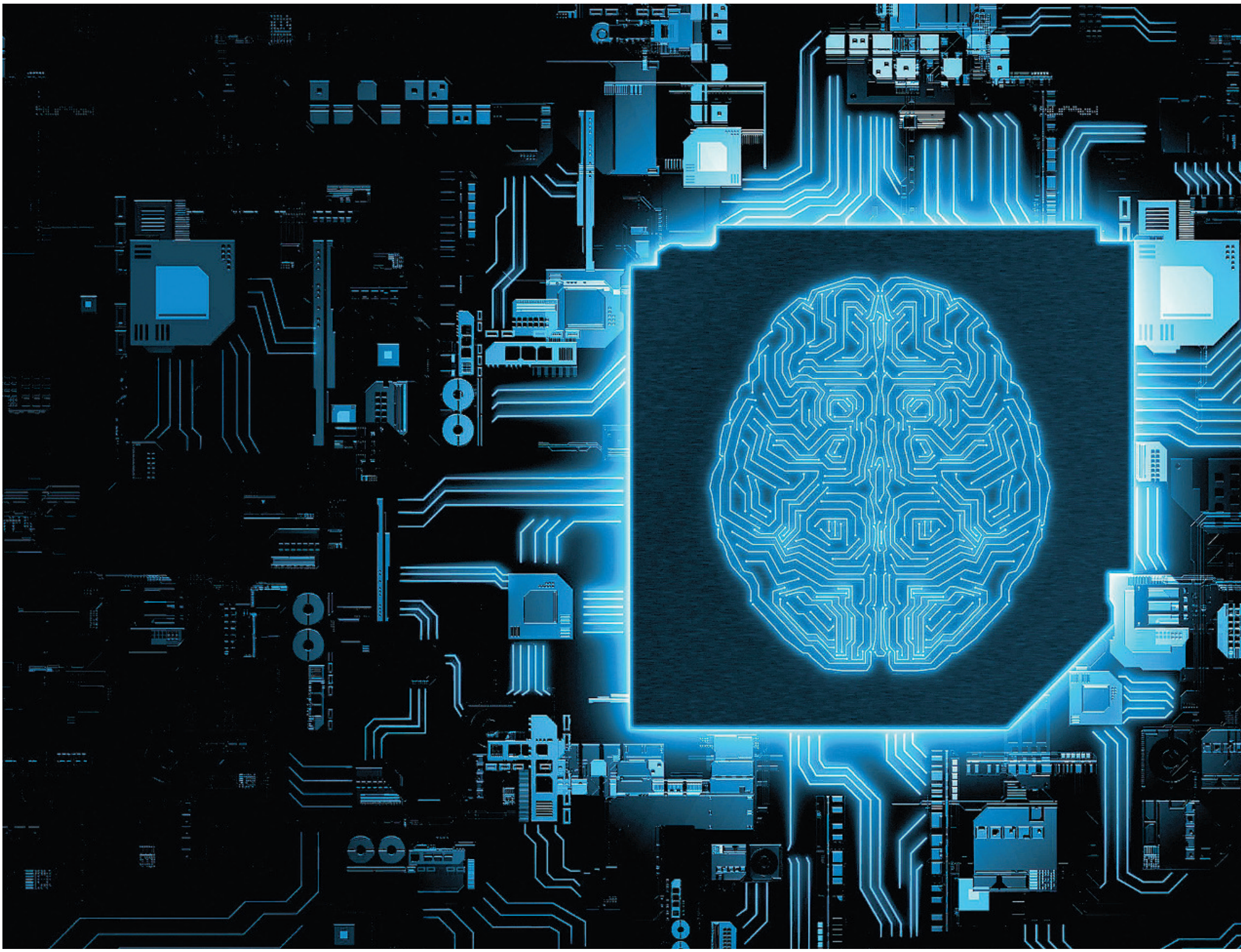


Ayuno de dopamina: cuatro semanas para resetear el cerebro

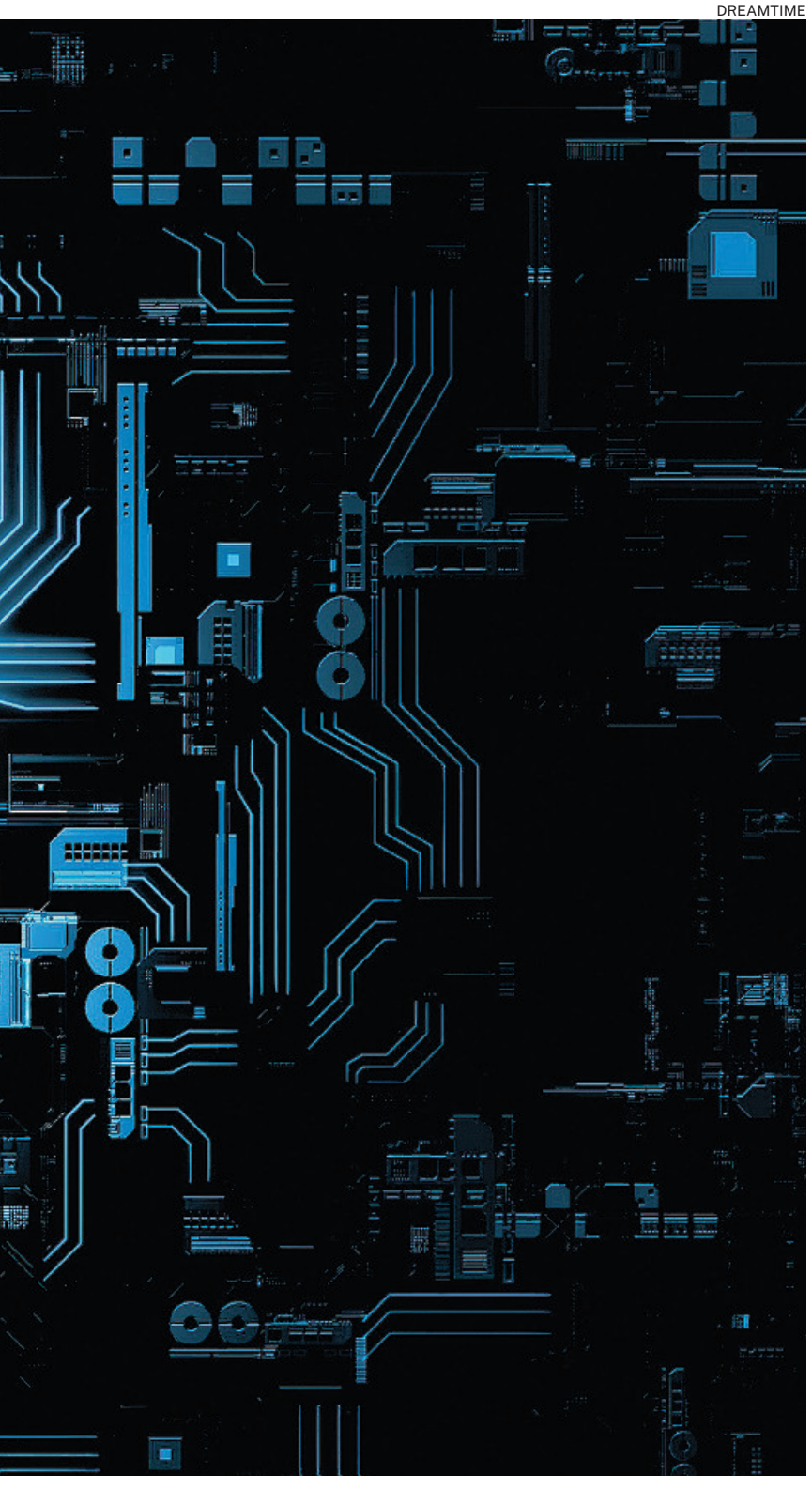
Crece la tendencia llegada de Silicon Valley de privar a las neuronas del placer inmediato para recuperar la calma

Macarena Gutiérrez. MADRID

Da igual lo que sea. Se trate de criptomonedas, porno, comida basura o redes sociales. Todos nuestros enganches diarios siguen un mismo patrón para atraparnos y, sobre todo, recorren el mismo circuito cerebral para que segreguemos dopamina, un neurotransmisor relacionado con la sensación de felicidad. Lo que ocurre es que, según algunos expertos, estamos saturados de esta sustancia química en un mundo repleto de estímulos que garantizan el placer inmediato. Esta sobredosis habría producido en nosotros el efecto contrario. Esto significa que el cerebro se habría habituado tanto que cada vez necesitamos más y vamos por ahí con el mono como unos yonkis de dopamina, lo cual se traduce en estados eternos de insatisfacción, ansiedad y depresión.

Anna Lembke, psiquiatra y especialista en adicciones de la Universidad de Stanford, ha estudiado este fenómeno y propone un método para resetear nuestros circuitos y volver a disfrutar de cosas menos intensas. Ella lo sabe bien

DREAMTIME



porque lo ha experimentado en primera persona. En su caso, el objeto de deseo eran las novelas de amor. En respuesta a LA RAZÓN a través del correo electrónico, la autora de «Generación dopamina» (Arpa), explica: «Casi todos los aspectos de la vida moderna se han narcotizado de alguna manera y son más capaces de crearnos adicción. Generan enganche más fácilmente por la novedad constante y por estar tan a mano, por ser tan accesibles. Hasta las novelas siguen un esquema que nos hace pasar página tras página con fruición. Además, están a golpe de clic a través de nuestros dispositivos electrónicos. Así es cómo yo me convertí en adicta a los libros de romances».

Anna Lembke

El modelo de ayuno de dopamina de cuatro semanas ideado por esta profesora de Stanford irrumpió con fuerza entre los cerebritos de Silicon Valley en 2019. Paradojas de la vida, ellos fueron los primeros en sentir la urgencia de escapar a toda costa del círculo vicioso que habían construido para secuestrarnos al resto de los mortales. Ya no era la dieta keto ni el «microdosing», la dieta dopamínica se antojaba como la salvación. Autoretiros de un mes en los que los «freakies» de la meca de la tecnología se abstenían de usar redes sociales, hablar por teléfono, beber o comer el sushi del restaurante de la esquina.

Según explicó a la BBC James Sinka, joven ingeniero en una startapp, antes de cortar con el mundo exterior escribe una alerta: «Les digo con anticipación a amigos, familia y compañeros de trabajo que reservo tal día para un ayuno de dopamina y que lo siento pero no tendrán noticias mías. No es que no los quiera es que tengo que hacer esto por mí mismo. En un principio les parecía un poco ridículo, pero ahora están acostumbrados. Se ríen y lo entienden», agrega. Cuando ayuna, se enfoca en reducir los estímulos de tres áreas diferentes: el ambiente, su comportamiento y los efectos químicos. No escucha música, ni usa dispositivos electrónicos, ni dirige la palabra a nadie. Evita la luz eléctrica, deja de comer y prescinde de las drogas o los suplementos.

Como suele pasar, esta tendencia nicho fue ampliando su espectro y este año los vídeos con la etiqueta #dopamina, muchos de los cuales afirman enseñar a los espectadores a manipular esta sustancia química del cerebro, tienen más de 700 millones de vistas en TikTok.

Según Lembke, no hay que ser un informático californiano «vendechanclas» para hacer este «detox» que te devolvería a la vida un poco más centrado: «Lo que hace un ayuno de dopamina es que resetea el circuito de la recompensa para que podamos salir del vórtice del mono de nuestra droga particular y empecemos a disfrutar de otros placeres más modestos. Ganamos lucidez en cuanto al verdadero impacto de nuestros patrones de consumo en nuestra vida. Algo difícil de ver si vamos buscando dopamina a toda costa. Puede intentarlo todo el que sea adicto a algo estos días, pero es una intervención válida para la persona media que sobreconsume lo que sea. Alguien que tenga un verdadero problema de adicción que ponga en peligro su vida debe buscar ayuda profesional».

Casi todos los aspectos de la vida moderna se han narcotizado de alguna manera»

«La sustancia problemática puede ser una droga, Instagram o las novelas de amor»

«Empezaremos a disfrutar de otros placeres más modestos y estaremos lúcidos»

«Nuestro cerebro compensa el bombardeo de estímulos con un déficit de dopamina»

«Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo paga por adelantado con dopamina por si hay lesión»

Esa sustancia deseada varía de persona a persona y un ejercicio previo al ayuno pasa por un examen profundo de conciencia. «Es muy importante preparar al cuerpo para el ayuno. Primero tendríamos que identificar cuál es la sustancia o el comportamiento problemático en nuestra vida y prepararnos para renunciar a ello un mes. Puede ser alcohol, nicotina o cannabis. Pero la droga de nuestra elección también puede ser algo como Instagram, Youtube, apuestas de fútbol, criptomonedas, comida basura o novelas de amor».

¿Cuáles son los síntomas que pueden indicar que nos hemos pasado de rosca con algo? Lembke cree que en el momento en que estamos sufriendo un déficit de esta molécula por la compensación de la que hablábamos antes podemos sentir ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión y mono. Es el punto de inflexión en el que la dopamina, «algo esencial para nuestra supervivencia porque nos motiva a buscar aquellas cosas que cubren nuestras necesidades básicas», pasa de héroe a villano. «El bombardeo constante de experiencias o sustancias tan altamente estimulantes y comportamientos que facilitan que segreguemos mucha dopamina de una vez en nuestros circuitos de recompensa hace que nuestros cerebros tengan que sobrecompensar para adaptarse a través de una infraregulación de transmisión de dopamina que nos deja con un déficit de este neurotransmisor. Cuando esta falta se hace crónica se siente como una depresión o un estado constante de agitación», continúa esta psiquiatra experta e adicciones.

Otra vía adecuada de recuperar el equilibrio sería ejercitarnos en cosas que nos cuesten un esfuerzo considerable y ante las que nuestro cerebro nos adelantaría algo de dopamina por lo que pudiera pasar: «A través de cosas que nos resultan duras, como el ejercicio, ducharnos con agua muy fría o el ayuno intermitente, pagamos por adelantado con dopamina que nuestro cerebro ofrece como respuesta indirecta a la percepción de una lesión».

Esta teoría de Lembke ha sido recibida con cautela por una parte de la comunidad científica que esgrime que resulta casi imposible de demostrar empíricamente. En declaraciones al diario «The New York Times», Talia N. Lerner, profesora adjunta de neurociencia en la Universidad de Northwestern, señaló que quizá la preocupación en torno a la dopamina se habría exagerado: «Creemos que tal vez funciona de manera similar al deseo. Le enseña a tu cerebro a predecir tus necesidades y a intentar alinear tus comportamientos con ellas». En este sentido, la dopamina provoca el deseo de algo y la motivación para buscarlo, no tanto su disfrute».