



Un estudio basado en tomografías y cuestionarios a 14 participantes en un retiro ignaciano de una semana, con misa diaria, silencio, adoración y meditación reflexionando temas, y un encuentro diario con un orientador, muestra que esta práctica tiene efectos positivos constatables a nivel neurológico.

El estudio lo realizaron investigadores del Instituto Marcus de Salud Integrativa en la Universidad Thomas Jefferson de EEUU, y se publicó en la revista científica "Religion, Brain & Behavior".

Se analizó a un grupo de 14 voluntarios de 24 a 76 años en un retiro ignaciano de una semana observado por los investigadores. Se utilizaron tomografías computarizadas de emisión de fotón único de DaTscan (SPECT) en los participantes, y se les pidió rellenar una encuesta al finalizar el retiro.

El retiro seguía la estructura básica de los ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola, en su versión de una semana: una misa cada mañana, pasar la mayor parte del día en contemplación silenciosa, adoración y reflexión y acudir a una reunión diaria con un orientador espiritual.

Mejora la dopamina y serotonina

El estudio constató que **hay cambios en los niveles de dopamina y de serotonina en el cerebro de los participantes en esos siete días**. Se observaron disminuciones significativas en la unión del transportador de dopamina en los ganglios basales y disminuciones significativas en la unión del transportador de serotonina en el mesencéfalo después del retiro.

También se constataron cambios significativos en una serie de medidas psicológicas y espirituales. El estudio mostraría por primera vez los efectos neurofisiológicos, en particular los relacionados con la dopamina y la serotonina, que un

retiro de siete días desencadena en los participantes.

Algunos neuropsiquiatras apuntan que **la dopamina facilita sentimientos como el amor y otros que generan bienestar, placer**. Por su parte, cuando falta la serotonina muchas personas declaran sentir soledad e incluso depresión.

Los retiros son emocionalmente positivos

"Dado que la serotonina y la dopamina forman parte del sistema de recompensa y de los sistemas emocionales del cerebro, **este descubrimiento nos ayuda a entender por qué estas prácticas (retiros) resultan experiencias emocionalmente poderosas y positivas**" para las personas que las viven, explica Andrew Newberg, MD, Director de Investigación del Instituto Marcus de Salud Integrativa, en un comunicado.

Exploraciones posteriores realizadas a los participantes en el retiro revelaron disminuciones en el enlace transportador de dopamina (5-8 por ciento) y en el transportador de serotonina (6,5 por ciento), lo que podría hacer que más neurotransmisores estuvieran disponibles para el cerebro.

Esto se asocia con emociones positivas y vivencias espirituales. En particular, la dopamina es responsable de mediar en la cognición, la emoción y el movimiento, mientras que la serotonina está involucrada en la regulación emocional y el estado de ánimo.

Los participantes en el estudio respondieron a una serie de encuestas que mostraron mejoras significativas en su percepción de salud física, tensión y fatiga. **También informaron de un aumento de los sentimientos de trascendencia que se correlaciona con el cambio en la dopamina vinculante**

¿Qué causa exactamente la mejoría?

Los resultados, aunque preliminares, sugieren que estos **retiros pueden tener un impacto a corto plazo en la dopamina del cerebro y en la función de la serotonina, y que esto podría relacionarse con diversas reacciones emocionales y espirituales**. "De alguna manera, nuestro estudio plantea más preguntas de las que responde", dijo Newberg. "Nuestro equipo está intrigado respecto a qué aspectos del

retiro causaron los cambios en los sistemas de neurotransmisores y si diferentes retiros producirían resultados diferentes." Espero que los estudios futuros puedan responder a estas preguntas", concluyó.

Referencia: *Effect of a one-week spiritual retreat on dopamine and serotonin transporter binding: a preliminary study. Religion, Brain & Behavior, Pages 1-14.* DOI:<http://dx.doi.org/10.1080/2153599X.2016.1267035> y *Tendencias21.net para el texto en español.*