**Desmontando el mito del ayuno de dopamina**

**Abandono del sexo, alcohol y redes sociales para reiniciar el cerebro y ser más productivo**

**El ayuno de dopamina, una excentricidad sin fundamento científico que puede ser perjudicial para nuestra salud**

* Esta moda proviene de los ejecutivos de Silicon Valley, los mismos que fraguaron la dieta del ayuno intermitente, la de beber agua cruda de la lluvia y depósitos sin tratar o la de consumir microdosis de LSD para ser más productivos
* El objetivo de reprogramar los niveles de dopamina es una excentricidad sin fundamento científico
* Un equipo de psicólogos de ifeel desmonta este mito que puede resultar perjudicial para la salud

Desde Silicon Valley ha llegado a España la moda de alejarnos de todo aquello que produce placer, desde la alimentación, el alcohol y el sexo hasta las redes sociales y las nuevas tecnologías. Esta supuesta tendencia de salud se conoce como ayuno de dopamina y sus efectos, a parte de inocuos para su propósito, pueden llegar a ser perjudiciales para la salud.

El llamado ayuno de dopamina (*dopamine fasting*, en inglés) se basa, entre otras cosas, en la idea de que estamos tan sobreestimulados que segregamos más dopamina de la recomendable y eso hace que nos volvamos tolerantes a sus efectos y necesitemos seguir sobreestimulándonos para no dejar de lograrlos, con la correspondiente saturación de nuestro cerebro que esto estaría ocasionando.

Cada vez más personas en España están siguiendo esta nueva “dieta”, convirtiéndola en retos para el comienzo de año. Ante esta tendencia, el equipo de psicólogos de la app [ifeel](https://ifeelonline.com/) ha desmontado este mito a través de 10 puntos.

1. No juegues con la dopamina

La dopamina es un neurotransmisor que nuestro cerebro produce con diferentes objetivos. Normalmente solo se asocia esta sustancia a todo lo relacionado con el placer, pero lo cierto es que la dopamina tiene diversas funciones que se refieren también a la motivación, la afectividad y el control motor. Unos niveles alterados de dopamina, tanto por exceso como por defecto, están presentes en la enfermedad de Parkinson, la esquizofrenia y la adicción a las drogas, entre otros problemas de salud.

Con el ayuno -restricción de actividades placenteras que fomentan la secreción de dopamina- se interrumpiría esa sobreestimulación, permitiendo que el organismo se deshabitúe a la dopamina. De esta manera, al retomar las actividades, disfrutaríamos más de ellas gracias a una secreción más regulada y armónica de este neurotransmisor. Esta dinámica, siempre según sus teóricos, puede ayudar a aumentar la productividad, cuestión de trascendental importancia en un contexto como el de Silicon Valley, ecosistema de empresas donde se marcan las tendencias empresariales del futuro.

1. Lo habitual deja de ser placentero

En el aprendizaje existe la llamada habituación, con años de estudio desde hace décadas, que se trata de un fenómeno inevitable y, además, necesario para nuestra supervivencia. Es el descenso de la respuesta inicial ante un estímulo debido a la presentación repetida de dicho estímulo. Es decir, lo que al principio nos afecta mucho, si se repite nos empieza a afectar cada vez menos hasta que al final nuestra respuesta es muy baja. “Todo estímulo novedoso, por definición, deja de serlo con su repetición en el tiempo. Si dicha repetición continuada del mismo estímulo se interrumpe durante y se retoma posteriormente, la respuesta que había ido disminuyendo tiende a recuperarse: el organismo ha descansado de la repetición y considera al estímulo otra vez como novedoso”, ha asegurado Rafael San Román, psicólogo de ifeel.

El concepto de ayuno de dopamina juega con las ideas de “habituación”, “desintoxicación” y de “disfrute por contraste”, es decir, me abstengo de ciertas actividades placenteras para disfrutarlas más cuando las retome… antes de volver a habituarme a ellas.

1. Ayuno descontrolado

El cerebro segrega sustancias a cuyos efectos positivos podemos llegar a aficionarnos, tanto que buscamos intensamente los estímulos y actividades que facilitan su secreción, por ejemplo, las endorfinas del deporte. En esto juega un papel muy importante la habituación, y por tanto tenemos que ir regulando la cantidad de estímulo para conseguir efectos similares.

El pensamiento de estar sometiendo nuestro cuerpo al ayuno de dopamina no es real porque no tenemos acceso directo a lo que nuestro cerebro segrega, lo único que podemos hacer es deducir que esa secreción está ocurriendo. Por tanto, nadie puede regular sus niveles de dopamina de manera deliberada simplemente por dejar de hacer aquellas actividades que cree que le hacen segregar más dopamina de la cuenta. Que además esto tenga un efecto significativamente positivo en su productividad cuando está en la oficina no tiene ninguna base científica, según los expertos de [ifeel](https://ifeelonline.com/).

1. Suposiciones y no certezas

Siempre que se habla de “ayuno emocional” se insiste en el hecho de que dicho concepto y sus efectos no se sustentan en ninguna base científica rigurosa. Es decir, son suposiciones extraídas de observaciones clínicas realizadas en el interior del despacho del psicólogo que ha acuñado la supuesta terapia. En muchos casos, no son observaciones en el sentido estricto de la palabra, sino deducciones que el profesional hace a partir del testimonio de sus pacientes, lejos de ser certezas. Dichos testimonios no se ponen en duda, pero las mejoras experimentadas por los pacientes que hayan hecho un ayuno de dopamina pueden no deberse al ayuno propiamente y tampoco es fácil que esa persona manipule conscientemente sus niveles de dopamina a través de cambios en sus conductas.

1. La cuestión ética: productividad no es bienestar psicológico

Detrás de técnicas como el ayuno de dopamina está el objetivo de mejorar la productividad de ejecutivos de empresas tecnológicas muy estresados e hiperconectados a la tecnología. Esto debe movernos a una reflexión ética sobre qué está pesando más en la prescripción del ayuno de dopamina como técnica terapéutica: ¿la mejora de la salud de la persona en cuestión o el aumento de su productividad, es decir, la mejora de la salud de su empresa?

Los trabajadores más saludables siempre son más productivos, sin embargo, no está tan claro que los trabajadores muy productivos gocen siempre de un buen estado de salud, tal y como aseguran los psicólogos de [ifeel](https://ifeelonline.com/). Aunque si las condiciones son óptimas pueden darse todas a la vez, no debo confundir mi productividad con mi bienestar psicológico, lo que quiere decir también que no debo confundir mi salud con la salud de mi empresa.

1. La trampa de las etiquetas

No debemos caer en la trampa de las etiquetas. Si el llamado ayuno de dopamina consiste en no llevar a cabo algunas actividades que sobreestimulan la actividad cerebral, entonces ¿por qué no llamarlo simplemente descansar del ordenador y dedicarse a pasear, descansar de redes sociales y salir a correr, no trabajar ni chatear hasta las dos de la mañana y por eso dormir mejor y trabajar mejor al día siguiente… en lugar de “ayuno de dopamina”?

No podemos estar seguros de qué efecto real estamos causando sobre nuestros niveles de dopamina con nuestras restricciones conductuales. Este tipo de etiquetas no deben ser utilizadas como el último grito en salud para ejecutivos estresados, porque carece de veracidad.

1. Mejora de los niveles de dopamina

Lo que sí mejora los niveles de dopamina es trabajar no solo al servicio de la mayor productividad posible, sino con objetivos reales que repercutan directamente sobre nuestra felicidad. También mejora los niveles de dopamina relacionarse con las personas de manera física, los hábitos de vida saludable, tener un sueño estable, no consumir drogas que nos hagan dependientes…

Lo que le va bien al cerebro es justamente lo contrario: disfrutar de los maravillosos estímulos que nos brinda la vida de una manera ordenada y adecuada a nuestras capacidades y circunstancias, asumiendo los principios naturales del aprendizaje (por ejemplo, la habituación) y sabiendo que los estímulos a veces son más agradables o impactantes y otras son más neutros.

“Eso es lo que evita tener que hacer piruetas pseudoterapéuticas como el llamado “ayuno de dopamina”. Controlar la conexión que hacemos a nuestros aparatos tecnológicos y redes sociales siempre va a ser recomendable. Dejar de comer o dejar de hablar con gente durante tres días con el objetivo de reprogramar nuestros niveles de dopamina es una excentricidad sin fundamento científico alguno, una práctica que puede ser perjudicial para nuestra salud”, concluye Rafael San Román, psicólogo de ifeel.

|  |
| --- |
|  |

**Sobre ifeel**

* ifeel es una aplicación de psicólogos que ofrece terapia online y facilita a sus usuarios un diario emocional.  La aplicación es líder en España y está disponible en más de 30 países. Los usuarios durante el primer semestre de 2019 alcanzaron los 250.000 en todo el mundo.
* ifeel nació en 2017 en Madrid al amparo del Venture Day organizado por el IE Business School donde fue premiada como mejor proyecto empresarial. Resultó ganadora del Seal of Excellence de la Comisión Europea en 2018 y hoy en día colabora con el Colegio de Psicólogos de Madrid.