

Mindfulness e Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Mindfulness and Body Image in Eating Disorders

GRUPO DE ESTUDIO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA, AADYND.

COORDINADORA: LIC. MATZKIN VALERIA^{1,2}, SECRETARIA: LIC. GAFARE CLAUDIA^{1,3,4}

INTEGRANTES: LIC. VALICENTI NATALIA^{1,5}, LIC. SOTO SOFÍA^{1,6}, LIC. RINGEL CARINA^{1,7,8}, LIC. LEVY LORENA^{1,7,8}

¹Licenciada en Nutrición UBA. ²Directora Centro El Colibrí, La Pampa y Docente de la Cátedra de Nutrición y Salud Humana UNLPam. ³Hospital Juan A. Fernández, CABA. ⁴IAB Interdisciplina en Anorexia y Bulimia, Buenos Aires. ⁵Integrante de equipo de TCA, Las Heras Salud, Buenos Aires. ⁶Hospital Borda Servicio de Salud Mental en Desórdenes del Comportamiento Alimentario, Buenos Aires. ⁷Integrante del Grupo AIDA, Buenos Aires. ⁸Docente de la Cátedra de Trastornos de la Conducta Alimentaria UB, Buenos Aires.

Correspondencia: Lic. Valeria Matzkin, valeria.matzkin@gmail.com

Recibido: 12/06/2018 . **Envío de revisiones al autor:** 24/10/2018. **Aceptado en su versión corregida:** 21/09/2019.

Resumen

Introducción: La Imagen Corporal (IC), entendida como la representación que hacemos de nuestro propio cuerpo, está frecuentemente afectada en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Dentro de las nuevas prácticas utilizadas para el tratamiento de la distorsión de la IC se destaca Mindfulness, una técnica para abordar los pensamientos, emociones, percepciones y patrones de comportamiento que sostienen una IC negativa. La búsqueda del sustento científico para justificar la utilización de Mindfulness impulsó la realización de una exploración bibliográfica. El objetivo de esta revisión es describir los resultados de diferentes publicaciones científicas para analizar la eficacia de la aplicación de Mindfulness en el tratamiento de la distorsión de la IC en los TCA.

Metodología. Este estudio consiste en una revisión bibliográfica descriptiva. Se incluyeron las publicaciones científicas mediante una búsqueda actualizada en las bases de datos: Scielo, Lilacs, Google Scholar y Pubmed. La búsqueda abarcó desde 2007 hasta 2017 y las palabras claves utilizadas, fueron: "Mindfulness", "Imagen Corporal" y "Trastornos de la Conducta Alimentaria".

Resultados. Luego de aplicarse los criterios de selección quedaron incluidos un total de 10 publicaciones científicas (90% ensayos clínicos y 10% descriptivos). El 80% de los estudios fue realizado en pacientes con TCA y el resto en poblaciones sanas. El 40% de las intervenciones fueron individuales y el 60% grupales. El tamaño de la muestra total fue de 12 a 411 participantes y el rango de edad 17 a 48 años, en su mayoría mujeres. Se observó una gran diversidad de técnicas utilizadas para aplicar Mindfulness (Técnica del Espejo, Escaneo Corporal, etc.), por lo que relacionar los estudios fue una tarea compleja. Asimismo, las metodologías de evaluación de la efectividad también variaron entre las investigaciones (períodos de evaluación, test, muestras, etc.) y las variables estimadas fueron diferentes (preocupación por el cuerpo, satisfacción corporal, búsqueda de la delgadez y ansiedad, entre otras).

Conclusión. Todos los estudios confirman que Mindfulness es una práctica efectiva para el tratamiento de la distorsión de la IC, con estrategias dirigidas hacia los pensamientos, imágenes y temores relacionados con el cuerpo. La experiencia clínica nos muestra que incorporar Mindfulness en la consulta nutricional mejoraría la adherencia a las indicaciones nutricionales, ya que sostener una IC distorsionada obstaculizaría la recuperación del paciente. De todas formas, son necesarios más estudios que exploren los efectos de Mindfulness sobre diferentes aspectos de la salud del paciente, como la calidad de vida, el bienestar y la reducción de síntomas. Además, se requieren nuevas investigaciones para conocer cómo dicha práctica contribuye exactamente en la promoción de una IC positiva, ya que un número relativamente pequeño de estudios ha abordado su efectividad con hallazgos prometedores.

Palabras clave: mindfulness, imagen corporal, trastornos de la conducta alimentaria.

Abstract

Introduction: The Body Image (BI), understood as the representation that we make of our own body, is frequently affected when it comes to Eating Disorders (ED). Within the new practices utilized in the treatment for BI Distortion, Mindfulness highlights; being a technique used to deal with the thoughts, emotions, perceptions and behavioural patterns that sustain a negative BI. The search for scientific support to justify the use of Mindfulness triggered off a bibliographic exploration. The objective of this study is to describe the results of different scientific works in order to analyse the efficiency of using Mindfulness in the treatment for body distortion in ED.

Methodology: This study consists of a descriptive bibliographic revision. Scientific publications were included, by means of an updated search in the databases Scielo, Lilacs, Google Scholar and Pubmed. The search ranged from 2007 to 2017 and the key words used were: "Mindfulness", "Body Image" and "Eating Disorders".

Results: After applying the selection criteria, a total of ten scientific studies remained (90% clinical studies and 10% descriptive). 80% of the studies were carried out on patients with ED and the rest on healthy populations. 40% were individual interventions and 60% were group interventions. The size of the total sample ranged from 12 to 411 participants, between 17 and 48 years old; the majority were women. A diversity of Mindfulness techniques were used for the studies such as: Mirror technique, Body Scan, among others, and so relating the studies turned out to be a complex task. Likewise, the evaluation methods for measuring effectiveness also varied among investigations (evaluation periods, tests, samples, etc.), and the estimated variables were also different (body concern, body satisfaction, pursuit of thinness and anxiety, among others).

Conclusion: All the studies confirmed that Mindfulness is an effective practice for treating BI distortion, with strategies directed to thoughts, images and fears related to the body. The clinical experience shows us that the incorporation of Mindfulness in the nutritional treatment might improve adherence to nutritional indications, as BI distortion would impede patient recovery. Anyway, more studies should be conducted to explore the effects of Mindfulness on different aspects of the patient's health, such as quality of life, wellbeing, and reduction of symptoms. Moreover, new investigations are required to learn about the contribution of this practice in the promotion of a positive BI, based on the promising findings of a small number of studies.

Key Words: mindfulness, body image, eating disorders.

Dieta [B.Aires] 2019; 37(169):34-41. ISSN 0328-1310

Declaración de conflicto de intereses: las autoras no declaran conflictos de intereses.

Fuente de financiamiento: la presente revisión se realizó sin fuente de financiamiento externa.

Introducción

La imagen corporal (IC), entendida como la representación que hacemos de nuestro propio cuerpo, está frecuentemente afectada en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Con respecto a la IC en la anorexia nerviosa (AN), el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) V 2013 describe una alteración en el modo en que las personas experimentan su peso o forma corporal, la inadecuada influencia de dicho peso o forma en la autoevaluación o la persistente falta de reconocimiento de la severidad del actual bajo peso. En la bulimia nerviosa (BN) se hace referencia a la IC cuando se menciona que el sujeto presenta una marcada autoevaluación que está exageradamente influida por el peso y la silueta corporal. En otro tipo de TCA, como el trastorno por atracón, es frecuente la existencia de sentimientos negativos sobre sí mismos posteriores a la sobreingesta (1), por ejemplo, insatisfacción corporal.

Según Schilder P. (2), la IC es una estructura libidinal dinámica formada por representaciones vía memoria, vía perceptual (lo visto y lo oído) y vía pulsional. Esto da lugar a un cuerpo semiótico o comunicacional que emite y decodifica relaciones vinculares, que no cesa de cambiar con los estímulos que recibe de las sensibilidades a las excitaciones del exterior, del interior del cuerpo y de los movimientos, postura y tono corporal. Esta imagen se integra por sensaciones sensitivas, cenestésicas y experiencias táctiles, y puede adquirir cualidades placenteras o displacenteras.

Bruch H. (3) manifiesta por primera vez la importancia de una alteración de la IC en la AN. Recalcati M. (4) agrega que la distorsión perceptiva de la IC en la AN es parte de la dificultad para discriminar los estímulos internos, como efecto de una interacción conflictiva en la díada madre-hija en tiempos constitutivos de la subjetividad. El sujeto no encuentra en el espejo una mirada de reconocimiento, sino una mirada crítica, que no se ofrece como especularidad simbólica positiva, capaz de permitir la comprobación de su propio ser a través del otro. El fenómeno de la distorsión de la IC se establece, por lo tanto, en la diferencia que existe entre lo percibido por el sujeto, expresado

como desagrado de su cuerpo, y la imagen vista por los otros.

Existe una experiencia inmediata que posibilita percibir al cuerpo como una unidad corporal denominada Esquema Corporal. Este esquema haría referencia al registro de la forma en que se relaciona con las percepciones conscientes vinculadas al tamaño y límites corporales, y es el mismo para todos los individuos de la especie humana. La IC, por el contrario, es propia de cada uno y está ligada al sujeto y a su historia; es la síntesis viva de las experiencias emocionales (5). También guarda una estrecha relación con el fenómeno estético a través de la historia, de la cultura, del arte y de la religión; como consecuencia, el cuerpo sufre diferentes lecturas. Estos legados pasan a ser referencia para juzgarse y ligarse al éxito de la felicidad y el estatus social y son internalizados como satisfacción o insatisfacción con la apariencia corporal.

La insatisfacción corporal es, por lo tanto, un hecho contemporáneo. La mayoría de los test para evaluar la distorsión de la IC exploran los grados de insatisfacción corporal. Muchas personas muestran una significativa insatisfacción con su propio cuerpo y, además, presentan sentimientos de culpabilidad y ansiedad por la comida que han ingerido, aun cuando lo hayan hecho en cantidades saludables y razonables. Generalmente, esta insatisfacción está sostenida por pensamientos o creencias, por ejemplo, que un cuerpo delgado es un cuerpo atractivo (6-7).

El concepto de IC, antes mencionado, es concebido como una disposición actitudinal hacia uno mismo que incluye: componentes evaluativos, es decir, las formas en que las personas se valoran, juzgan y perciben a sí mismas; componentes cognitivos, que implican los pensamientos, las ideas, razonamientos y creencias de las personas, y componentes conductuales, como las acciones y comportamientos de las personas.

Dentro del cognitivismo existen varias intervenciones terapéuticas, por ejemplo, Mindfulness o Atención Plena, para abordar los pensamientos, emociones, percepciones y patrones de comportamiento que sostienen una IC alterada (8). Mindfulness sienta sus bases en la meditación budista y es una manera de dirigir la atención

de forma deliberada con una visión no enjuiciadora, que busca como resultado la aceptación y la autocompasión. Este tipo de atención permite aprender a relacionarse de forma directa con aquello que está ocurriendo en el presente (8-9). Representa una habilidad que se desarrolla con la práctica y propone cuestionar qué se está sintiendo, qué acaba de suceder, qué sentimiento provoca y cuál es la reacción ante una experiencia, para identificar cuáles son las emociones y sensaciones que aparecen sobre el cuerpo. Por consiguiente, se usa en el tratamiento de los TCA donde generalmente persisten pensamientos de control, crítica e impulsividad. La práctica de Mindfulness demostró asociarse con la disminución de la sintomatología de base de los TCA, la reducción del IMC en individuos con sobrepeso y la disminución de los atracones (10-12).

Algunas de las técnicas más utilizadas de Mindfulness sobre la IC son las siguientes:

1. La Técnica del Espejo, que consiste en varias sesiones guiadas que tienen como objetivo registrar, sin juzgarse, los pensamientos que suceden después de la exposición frente al espejo, y luego induce a mirarse aplicando Mindfulness para una experiencia corporal positiva.
2. El Escaneo Corporal, que involucra varias sesiones estructuradas guiadas, donde la persona en posición acostada, con los ojos cerrados, centra la atención en los movimientos, sensaciones y emociones que la respiración genera en su cuerpo. Se realiza un escaneo mediante la exploración de diferentes partes del cuerpo con el objetivo de promover la aceptación corporal (13).
3. Body Image Therapy Sessions (BAT-10) que engloba 10 sesiones estructuradas en módulos que comprenden la configuración de la escena, la definición y desarrollo de la IC y la motivación y objetivos para el cambio.

Se han sugerido cuatro mecanismos a través de los cuales actúa Mindfulness y que explicarían su eficacia: 1) la regulación atencional, 2) la regulación emocional (que incluye reevaluación, exposición, extinción y reconsolidación), 3) cambios

en la perspectiva de uno mismo, y 4) conciencia corporal (14), que tiene una relación directa con los TCA (15).

La búsqueda del sustento científico para justificar la utilización de Mindfulness en la práctica clínica impulsó una exploración bibliográfica. El objetivo de la presente revisión es describir y relacionar los resultados de diferentes publicaciones científicas para analizar la eficacia de la aplicación de Mindfulness como intervención terapéutica en la distorsión de la IC y los TCA.

Metodología

Se desarrolló una revisión bibliográfica actualizada en las bases de datos Scielo, Lilacs, Google Scholar y Pubmed. Se aplicaron los siguientes criterios de inclusión:

1. Fecha de publicación desde el 1 enero de 2007 hasta el 31 diciembre de 2017.
2. Palabras claves: "Mindfulness" "Imagen Corporal" y "Trastornos de la Conducta Alimentaria" y/o "Mindfulness" "Imagen Corporal" y "Anorexia Nerviosa" y/o "Mindfulness", "Imagen Corporal" y "Bulimia Nerviosa".
3. Idiomas: inglés y castellano.
4. Publicaciones científicas originales y completas.

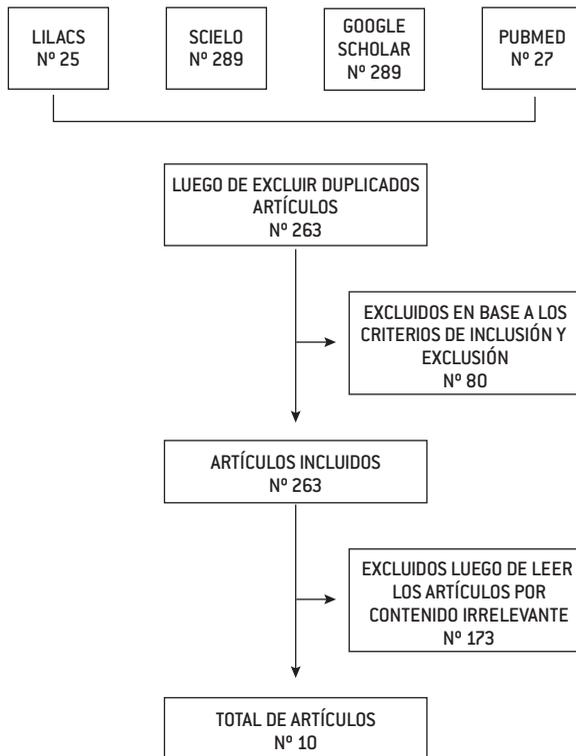
Al realizar el proceso de búsqueda avanzada se seleccionaron los estudios teniendo en cuenta los criterios de inclusión/exclusión. Se excluyeron aquellas publicaciones científicas en las que se asociaban la distorsión de IC con otras patologías, los artículos de revisión y los que no cumplían con el/los criterios de inclusión.

En la figura 1 se explica el procedimiento de búsqueda.

Resultados

De la búsqueda bibliográfica quedaron incluidos un total de 10 artículos internacionales. En cuanto al diseño de los mismos, 9 fueron ensayos clínicos (55,5% randomizados y 44,5% no randomizados) y

Figura 1. Diagrama de flujo de procedimiento de búsqueda y selección de artículos



1 estudio descriptivo. El 80% de los estudios fue realizado con muestras clínicas, mientras que el resto con poblaciones sanas (15-16). El 40% de las intervenciones fueron individuales y el 60% grupales. En la tabla 1 se resumen los artículos revisados.

Las investigaciones analizadas se llevaron a cabo en Estados Unidos (3 estudios), Australia (2 estudios), Reino Unido (1 estudio), Europa (3 estudios) y Asia (1 estudio). Las muestras se obtuvieron de estudiantes secundarios y universitarios, centros y consultorios médicos, individuos voluntarios convocados por correo electrónico que habían padecido o no patología alimentaria, sitios web y otros medios de publicación.

El tamaño de la muestra de los estudios revisados osciló entre 12 a 411 participantes, mujeres y hombres. El género femenino predominó en las investigaciones, pero hay que destacar que no fue exclusivo; en tres estudios se incluyó población masculina, pero en menor porcentaje.

En el 70% de las investigaciones, la edad promedio fue entre 17 a 29 años, y en el 30%, entre 39 a 48 años. En los estudios de Atkinson MJ et al. (16)

Tabla 1. Resumen de los principales resultados de las publicaciones científicas revisadas

Autor/es [Año]	Población	Diseño	Principales hallazgos
Prowse E et al. (15)	n=411 estudiantes de primer año de psicología de una universidad australiana. Sexo: femenino y masculino. Edad: entre 17-57 años.	Observacional descriptivo, prospectivo transversal.	El objetivo fue investigar la relación entre las habilidades de Mindfulness (observar, describir, actuar y aceptar) y los síntomas de los TCA. Se encontró como resultado que personas con alta sintomatología de TCA resultaron más propensas a observar su entorno. Los participantes que aceptaron su cuerpo reportaron mayor capacidad de descripción y observación, pero menor capacidad de actuar con atención y juzgar. Este estudio proporciona evidencia de una relación entre los síntomas de TCA y las habilidades de atención plena. Por lo que concluye que hay un posible papel de las intervenciones basadas en Mindfulness en el tratamiento de los TCA.
Morgan JF et al. (22)	n=55 pacientes con diagnóstico de AN de dos centros de la ciudad de Londres. Sexo: femenino. Edad: entre 18 y 42 años.	Ensayo clínico	El objetivo fue determinar la eficacia de Body Image Therapy Sessions (BAT-10) en el tratamiento de la Anorexia Nerviosa (AN). Se observó que esta terapia logra cambios estadísticamente significativos en el control del cuerpo, la evitación del cuerpo y la ansiedad, como así la preocupación por la forma y el peso. La terapia de IC de 10 sesiones proporciona mejoras conductuales y cognitivas en la IC a corto plazo, sugiriendo una terapia manual efectiva, factible y aceptable.
Moradi M et al. (20)	n=30 pacientes con diagnóstico de BN de dos clínicas de nutrición de la ciudad de Mashhad, Irán. Sexo: femenino. Edad promedio: 30 años.	Ensayo clínico	El objetivo fue investigar la efectividad de la terapia cognitiva basada en Mindfulness sobre el cuadro clínico y la IC en la BN. La terapia cognitiva basada en Mindfulness redujo significativamente la depresión, la ansiedad y el estrés. Mindfulness se recomienda para pacientes con BN.
Cook Cottone C et al. (19)	n=24 mujeres voluntarias de una clínica TCA, Nueva York, con diagnóstico de TCA. Sexo: femenino. Edad promedio: 20 años.	Ensayo clínico	El objetivo fue investigar la relación entre Mindfulness y los síntomas de los TCA. Se encontraron diferencias significativas en la búsqueda de la delgadez, insatisfacción corporal, miedo a engordar y deseo dietante. Este artículo incluye yoga y otros componentes para la práctica de Mindfulness que pueden ser aplicados al tratamiento de los TCA.

(Continúa)

Tabla 1. Resumen de los principales resultados de las publicaciones científicas revisadas (continuación)

Autor/es (Año)	Población	Diseño	Principales hallazgos
Atkinson MJ et al. (16)	n=347 alumnas de escuelas secundarias. Sexo: femenino Edad: 14 a 18 años.	Ensayo clínico	El objetivo fue evaluar la viabilidad, aceptación y eficacia de Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI) para reducir el riesgo de TCA. Las adolescentes que realizaron MBI mostraron menor preocupación por el peso y deseo dietante. Las MBI resultan útiles para la prevención de los TCA en adolescentes.
Alberts HJ et al. (11)	n=26 muestra no clínica, 14 grupo de intervención, 12 grupo control Sexo: femenino Edad: entre 18 y 65 años.	Ensayo clínico	El objetivo fue abordar la eficacia y el impacto de una MBI de 8 semanas en cuanto a IMC, comportamiento alimentario, atracones, pensamiento dicotómico y preocupación por la IC. Los participantes que MBI mostraron una disminución de atracones, pensamientos dicotómico preocupación por la IC y conducta alimentaria. Estos hallazgos sugieren que la práctica de Mindfulness puede ser una forma efectiva de reducir los factores que están asociados con el comportamiento alimentario problemático.
Fischer D et al. (13)	n=85 muestra 1: 49 voluntarios. muestra 2: 36 voluntarios. Sexo: femenino y masculino. Edad: 18-34 años.	Ensayo Clínico	El objetivo fue examinar los efectos del Escaneo Corporal basado en la técnica de Mindfulness en diferentes aspectos interoceptivos. Se concluyó que incrementando la atención hacia las sensaciones del cuerpo mediante el Escaneo Corporal mejoraría la percepción corporal.
Erb AL (21)	n=12 mujeres que participaban en un tratamiento para TCA. Sexo: femenino. Edad promedio: 39,3 años.	Ensayo Clínico	El objetivo fue examinar la efectividad de una técnica de Mindfulness para mejorar la IC en un tratamiento de Terapia Dialéctica Comportamental (DBT) para TCA. Se encontraron cambios con respecto a la ansiedad en relación al peso, conducta dietante y autoestima. Mindfulness demostró ser un método efectivo para mejorar la IC durante el tratamiento de DBT en los TCA.
Luethcke CA et al (17)	n=168 estudiantes universitarios Sexo: femenino. Edad: entre 17 y 21 años.	Ensayo Clínico	El objetivo fue comparar diferentes versiones de la técnica de Exposición al Espejo sobre la IC. Se revelaron diferencias significativas en las principales variables independientemente del tiempo de intervención. Sin embargo, la satisfacción corporal solo mejoró con Mindfulness. Los resultados sugieren que todas las versiones de la Exposición al Espejo mejoran los factores de riesgo para los TCA pero que solo las técnicas basadas en Mindfulness mejoran la insatisfacción corporal.
Bruha J (23)	n=128 mujeres adultas con o sin TCA. Sexo: femenino Edad: 18 a 50 años.	Ensayo Clínico	El objetivo fue examinar el rol de Mindfulness en la distorsión de la IC. Los individuos con mayor sintomatología de TCA expresaron más distorsión de la IC, más pensamientos negativos; menos capacidad de atención plena y menos satisfacción en la vida en general comparados con aquellos con menor síntomas de TCA. Se sugiere que sujetos con TCA no practican Mindfulness porque asocian el "estar consciente" al sentirse gordo. Esto se podría atribuir a la falta de aprendizaje, dificultades cognitivas o a una decisión personal.

AN: anorexia nerviosa; BAT-10: Body Image Therapy Sessions; BN: bulimia nerviosa; DBT: terapia dialéctica comportamental; IC: imagen corporal; MBI: intervenciones basadas en Mindfulness; TCA: trastorno de la conducta alimentaria.

y Cook Cottone C et al. (19) hubo participantes de 14 años de edad.

Tanto el estudio de Erb AL (21) como el de Bruha J (23) utilizaron cuestionarios online sin intervenciones terapéuticas.

La cantidad de sesiones donde se aplicó Mindfulness varió entre 3 (25%) (16-17), 8 (50%) (18-20) y 10 (25%) (21-22). Todos estos estudios evaluaron la efectividad pre y post intervenciones por medio de cuestionarios y dos investigaciones también re-evaluaron los resultados al mes (17) y a los 6 meses (16) de finalizar las intervenciones.

Prowse E. et al. (15) investigaron la efectividad de Mindfulness aplicando el Kentucky Inventory of

Mindfulness Skills (KIMS) y demostraron que las personas con más síntomas de TCA tenían menores "habilidades de observación" y "aceptación sin juicio" (15). En la misma línea, el estudio de Bruha J (23) percibió que aquellos participantes con una sintomatología de AN y BN expresaron más características de distorsión de la IC, menos capacidad de atención plena, mayor cantidad de pensamientos negativos y menor satisfacción en la vida en general (23).

Las técnicas de aplicación de Mindfulness fueron: Exposición al Espejo (17), Escaneo Corporal (13), BAT 10 (22), Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI) (16,18) y Mindfulness aplicado en el tratamiento de Terapia Cognitiva (19-21).

Tanto Morgan JF et al. (22), como Luethcke CA et al. (17) y Fischer D et al. (13) observaron una reducción de los factores de riesgo de TCA, una mejora en la satisfacción y la percepción de la IC con la implementación de Mindfulness (18). La investigación de Alberts H et al. (18) mostró que los participantes que realizaron una intervención con Mindfulness disminuyeron los atracones alimentarios, los pensamientos todo o nada, la preocupación por la IC, mejoraron su conducta alimentaria y mostraron un aumento en las habilidades de atención plena (18). Cook Cottone C et al. (19) también comprobaron que Mindfulness redujo algunos síntomas de TCA, como la búsqueda de la delgadez, la insatisfacción corporal, el miedo a engordar y el deseo dietante. Este último estudio, a diferencia de otros, resalta el aporte de la práctica del yoga y meditación como una de las partes constitutivas del tratamiento (19).

Erb AL (21) aportó evidencia que avala a Mindfulness como una técnica efectiva para disminuir la conducta dietante, favorecer la evaluación personal, la autoestima y la ansiedad en relación al peso corporal (21). Esta última variable (ansiedad) junto a depresión, estrés e IC fueron estudiados por Moradi M et al. (20). Los autores concluyeron que este tratamiento puede reducir significativamente estos síntomas (20).

Atkinson MJ et al. (16), aplicando diferentes tests en población adolescente, demostraron a través de la técnica de Mindfulness una reducción en la preocupación por el peso y el cuerpo, deseo dietante, internalización del ideal de delgadez y síntomas de TCA, lo que podría ser útil para la prevención de TCA (16), aunque no se haya producido un aumento significativo en la atención, aceptación y conciencia luego de las sesiones en el grupo de MBI.

Conclusiones

La fuerte necesidad de tener el control sobre el cuerpo genera temor y resistencia en el tratamiento de la distorsión de la IC. Mindfulness es favorable para regular los pensamientos destructivos o conductas de chequeo corporal constantes. El individuo es entrenado para observar y describir las

situaciones en lugar de reaccionar emocionalmente a ellas, lo que disminuye los niveles de ansiedad.

Las técnicas terapéuticas de Mindfulness descritas para abordar la IC, como la exposición frente al espejo, el escaneo corporal, y otras prácticas como la meditación y el yoga demostraron reducir la ansiedad y generar una mayor conciencia corporal. La autoobservación que se produce durante el proceso de Mindfulness puede mejorar el contacto de la persona con sus emociones negativas y aumentar la tolerancia hacia éstas, reduciendo la intensidad y duración de las sensaciones desagradables.

En la presente revisión, los estudios realizados por Prowse E et al. (15) y Bruha J (23) sugieren que la capacidad de Mindfulness se ve disminuida en los TCA. Una posible explicación sería que en la actualidad se vivencia un estado de estrés y agitación que dificulta la atención plena que propone la técnica de Mindfulness. Otra conclusión sería que, particularmente en los TCA, existen altos grados de rigidez y ansiedad que impediría conectarse con la práctica de Mindfulness. A pesar de esta dificultad, implicar a los pacientes en la práctica de Mindfulness mejoraría éstos y otros síntomas y contribuiría al tratamiento en general.

No se conoce con exactitud si los efectos de Mindfulness se deben a otras variables que se aplican al mismo tiempo, como la contribución de otros tratamientos. Para elucidar los efectos de Mindfulness, son necesarios más estudios en poblaciones que presenten sintomatología de TCA y compararlas con grupo control. Sería también interesante investigar si la efectividad de los tratamientos actualmente ofrecidos basados en terapias cognitivas u otras, mejorarían incorporando la técnica de Mindfulness. Para ilustrar, en el estudio de Erb AL (21), Mindfulness fue asociado a Terapia Dialéctica Comportamental (DBT), mientras que en las investigaciones de Moradi M et al. (20) Mindfulness fue aplicado en el marco de un tratamiento cognitivo tradicional, lo que demostró la dificultad de aislar la efectividad del tipo de terapias.

Dentro de las limitaciones en la búsqueda bibliográfica se observó que los estudios incluyeron diferentes metodologías como cuestionarios, test, intervenciones terapéuticas y muestras poblacionales. A su vez, las variables evaluadas no fueron

similares; algunos midieron pensamientos, conductas de chequeo, mientras que otros evaluaron estrés y ansiedad. Por este motivo, es difícil unificar resultados para establecer conclusiones comunes.

Asimismo, son necesarios más estudios que exploren los efectos de Mindfulness sobre diferentes aspectos de la salud del paciente, como la calidad de vida, el bienestar y la reducción de síntomas. La práctica de Mindfulness ayuda a cultivar la atención, la sabiduría y la compasión, conceptos difíciles de probar empíricamente. Por este motivo, es un desafío de la investigación incorporar métodos para evaluar dichos conceptos. Prowse E et al. (15) los investigaron en su estudio. Además, se sugieren nuevas investigaciones que incorporen a población masculina y estudios realizados en América Latina, dado que la mayoría se llevaron a cabo en mujeres y en países no hispanicos.

Por otro lado, el estudio de Alberts H et al. (18) muestra que Mindfulness incrementó no solo la conciencia corporal, sino que también mejoró la relación con la comida. Esto quizás esté asociado a la habilidad de Mindfulness de propiciar la observación de pensamientos sin juzgar, con aceptación y sin involucrarse en conductas disfuncionales que surgen como respuesta a dichos pensamientos. Se demuestra que Mindfulness puede proporcionar estrategias para abordar el tratamiento nutricional en varias áreas conductuales. Desde nuestra experiencia práctica del Licenciado en Nutrición y en virtud de los prósperos resultados en la aplicación de Mindfulness, se propone utilizar esta herramienta en la consulta nutricional para el tratamiento de las percepciones, emociones y conductas que con-

flictúan el vínculo cuerpo-alimentación. La clínica profesional en TCA nos indica que la aceptación del cuerpo mejora la adherencia a las indicaciones nutricionales y que sostener una IC distorsionada obstaculizaría la recuperación nutricional del paciente.

Tanto el abordaje de la IC como la implementación de técnicas de Mindfulness son tareas complejas que requieren de capacitación específica. Por otro lado, Mindfulness como intervención terapéutica debería ser consensuada con el equipo interdisciplinario de TCA, ya que no es generalmente la única práctica que se realiza en los tratamientos convencionales con diferentes enfoques terapéuticos (cognitivos, psicoanalíticos, etc.). No obstante, son necesarias más investigaciones aún para esclarecer algunos interrogantes: ¿disminuirían las recaídas?, ¿es aplicable a todos los pacientes?

En conclusión, un número relativamente pequeño de estudios ha abordado la efectividad de la práctica de Mindfulness en el dominio de la IC en los TCA con hallazgos prometedores. Sin embargo, en la actualidad Mindfulness se posiciona como una herramienta efectiva de tratamiento para abordar la distorsión de la IC con estrategias dirigidas hacia los pensamientos, imágenes y temores relacionados con el cuerpo.

Agradecimientos

Se expresa el agradecimiento a las Licenciadas Sofía Shakespeare, Melina Paez, Micaela Lucero Dente y Paula Salaberry por su tiempo y aporte en la producción del presente documento.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. DSM V. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Washington, 2013.
- Schilder, P. Imagen y Apariencia del Cuerpo Humano. Buenos Aires. Ed Paidós, 1935.
- Bruch, H. Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine*, 1962; 24: 187-194.
- Recalcati, M. Clínica del Vacío: anorexias, dependencias, psicosis. Madrid. Ed. Síntesis, 2003.
- Dolto, F. La imagen inconsciente del cuerpo, Buenos Aires. Paidós, 1994.
- Lameiras Fernández M, Calado Otero M, Rodríguez Castro Y, Fernández Prieto M. Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2003; 3 (1):23-33.
- Gasco M, Briñol P, Horcajo J. Attitude change toward body image: the role of elaboration on attitude strength. *Psicothema*. 2010; 22(1): 71-6.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness en la vida cotidiana. 1ra Edición. España. Paidós Ibérica, 2009.
- Miró MT, Simón V. Mindfulness en la práctica clínica. 3ra Edición. Valencia. Biblioteca de Psicología Desclee de Brouwer, 2011.
- Tapper K, Shaw C, Ilesley J, Hill AJ, Bond FW, Moore L. Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. *Appetite*. 2009; 52(2): 396-404.
- Alberts HJ, Mulken S, Smeets M, Thewissen R. Coping with food cravings. Investigating the potential of a mindfulness-based intervention. *Appetite*. 2010; 55(1): 160-3.
- Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disord*. 2011; 19(1): 49-61.
- Fischer D, Messner M, Pollatos O. Improvement of Interoceptive Processes after an 8-Week Body Scan Intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2017; 12 (11): 452.
- Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspect Psychol Sci*. 2011; 6(6): 537-59.
- Prowse E, Bore M, Dyer, S. Eating disorder symptomatology, body image, and mindfulness: Findings in a non-clinical sample. *Clin Psychol*. 2013; 17 (2): 77-87.
- Atkinson MJ, Wade TD. Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomized controlled study. *Int J Eat Disord*. 2015; 48 (7): 1024-37.
- Luethcke CA, McDaniel L, Becker CB. A comparison of mindfulness, nonjudgmental, and cognitive dissonance-based approaches to mirror exposure. *Body Image*. 2011; 8 (3): 251-258.
- Alberts H, Thewissen R, Raes L. Dealing with problematic eating behavior. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behavior, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012; 58(3): 847-851.
- Cook Cottone C, Beck M, Kane L. Manualized-Group Treatment of Eating Disorders: Attunement in Mind, Body, and Relationship. *The Journal for Specialists in Group Work*. 2008; 33 (1): 61-83.
- Moradi Marjan, Aliakbar S. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on clinical syndrome and body image in women with bulimia nervosa. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2017; 19(5): 349-400.
- Erb, Andrea Lanier. Enhancing DBT effectiveness with a mindfulness-based body image group in the treatment for eating disorders. [dissertation]. George Fox University. Department of Clinical Psychology; 2010.
- Morgan JF, Lazarova S, Schelhase M, Saeidi S. Ten session body image therapy: efficacy of a manualised body image therapy. *Eur Eat Disord Rev*. 2014; 22(1): 66-71.
- Bruha, J. The Effects of Body Experience and Mindfulness on Body-Image Disturbance and Eating Disorders. *The USA body psychotherapy journal*. 2010; 9 (2): 54-68.