

El café podría ayudar a las personas que sufren fobia hacia los gérmenes

19/12/2020

Tomar una taza de café podría ayudar a las personas obsesivas con los gérmenes a superar su compulsión por lavarse las manos, de acuerdo a un nuevo hallazgo por parte del equipo de científicos de la Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel.

Este TOC (trastorno obsesivo compulsivo) es una afección de salud mental caracterizada por pensamientos intrusivos que el paciente puede intentar aliviar con comportamientos repetidos. Científicos en Israel exploraron cuánto tiempo las personas con hábitos de limpieza compulsivos podían posponer el lavado de manos después de tocar un objeto "sucio" simulado.

Descubrieron que los sujetos podían esperar el doble de tiempo, y parecían menos angustiados, si primero habían tomado una taza de café normal.

La excitación proporcionada por la cafeína, explicó el equipo, aumenta la inhibición, lo que, a su vez, puede ayudar a detener los pensamientos y comportamientos compulsivos y no deseados.

Así lo desmenuzó la autora del artículo y psicóloga Hadar Naftalovich de la Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel, al manifestar: "Nuestra investigación demuestra cómo la excitación puede ayudar a frenar el comportamiento compulsivo".

"A su vez, deja al descubierto como la manipulación de la excitación puede ayudar a frenar el comportamiento compulsivo; esto podría ayudar a los médicos a comprender las fluctuaciones en los síntomas compulsivos, descubrir nuevos objetivos de tratamiento y ofrecer mejores resultados de tratamiento", añadió.

En el estudio, la científica Naftalovich y sus colegas

reclutaron a 47 personas que sufrían de altos temores a la contaminación y hábitos de limpieza compulsivos.

¿Cómo fue la metodología? Cada voluntario recibió una taza de café regular o descafeinado para beber. Posteriormente se les pidió que tocaran el pañal de un bebé falso "sucio" y que esperaran el mayor tiempo posible antes de lavarse las manos.

Los investigadores se encontraron con que los participantes que habían bebido la bebida con cafeína mostraron significativamente menos angustia y experimentaron una menor necesidad de lavarse las manos que el grupo al que se le había dado el café descafeinado.

Del mismo modo, los consumidores habituales de café pudieron resistir la tentación de limpiarse compulsivamente durante el doble de tiempo que sus homólogos sin cafeína.

"Los pacientes y los médicos encontrarán útil saber que es más factible controlar los síntomas durante los momentos de alta excitación y pueden utilizar este conocimiento para mejorar los resultados del tratamiento", analizaron los investigadores.