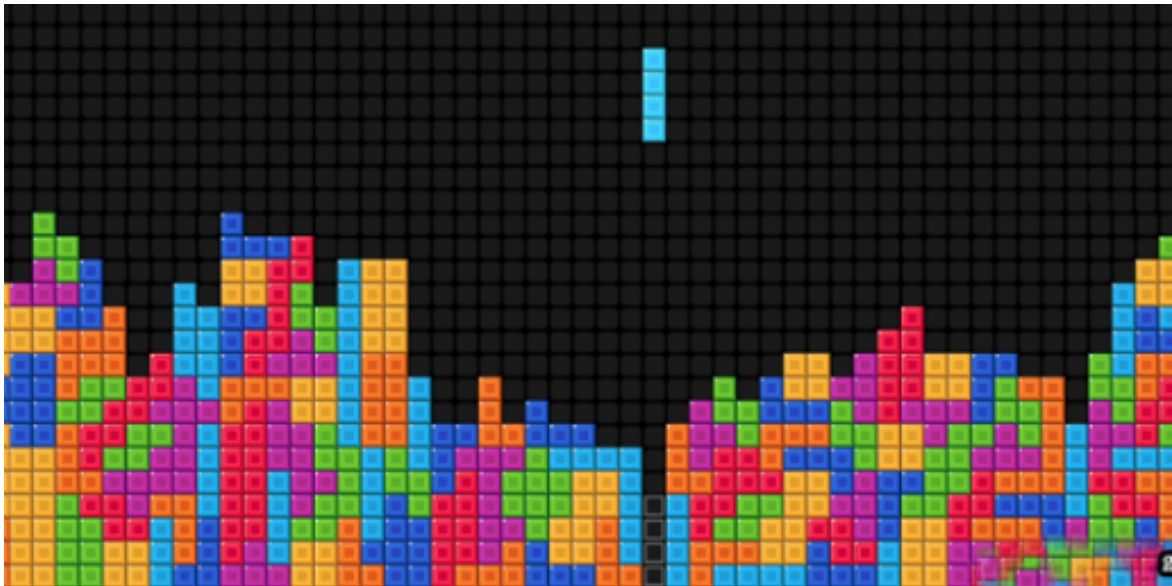
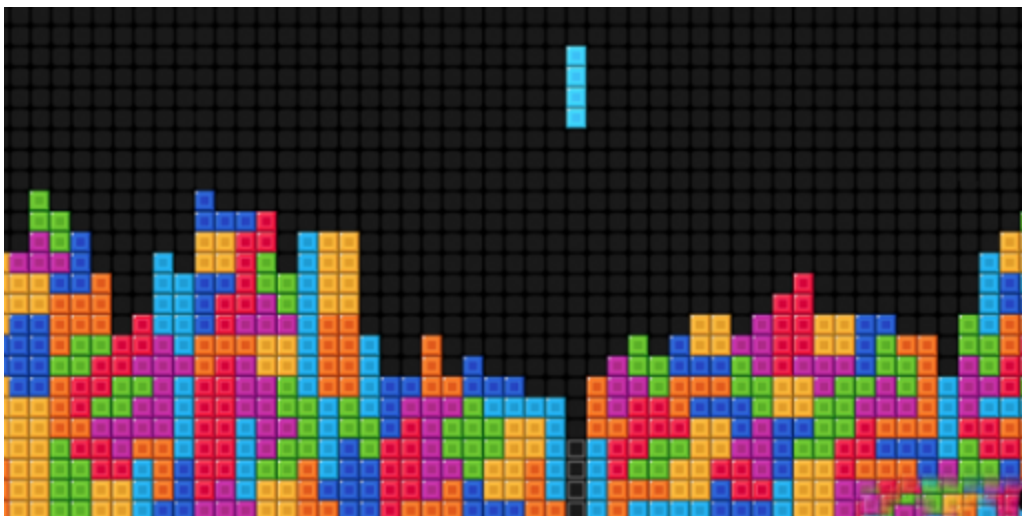


TENDENCIAS

Videojuego podría ayudar a bloquear antojos de comida, drogas y sexo

El Ciudadano · 31 de agosto de 2015





Los psicólogos han descubierto que jugar el videojuego de Tetris podría ayudar a eliminar los antojos de alimentos, sexo, drogas y alcohol de las personas. De hecho, el jugar por tan sólo tres minutos, debilitó significativamente el deseo.

La profesora [Jackie Andrade](#), de la Universidad de Plymouth, asegura que esta es la primera demostración de cómo la interferencia cognitiva se podría utilizar fuera del laboratorio para reducir los antojos de sustancias y actividades distintas de comer.

Para el estudio, se le envió un mensaje de texto siete veces al día a 31 personas de entre 18 y 27 preguntando si tenían algún antojo. El 30% de ellos tenía algún anhelo.

Algunos deseaban café, otros consumían cigarrillos, vino o cerveza, mientras que otros dijeron que lo que querían era sexo o dormir.

En el estudio publicado en la Revista [Internacional de Conductas Adictivas](#), afirma que cualquier actividad que implique imaginar y jugar un juego visualmente interesante, podría interrumpir la actividad cerebral que soporta imágenes. Aproximadamente la mitad de los miembros del grupo jugó Tetris durante tres minutos antes de informar a sus deseos. Aquellos miembros

mostraron antojos reducidos. Así que afirman que jugar Tetris disminuye la ansia de drogas, alimentos y actividades un 70%

F: **MuyInteresante**

visto en **Creadess**

Fuente: [El Ciudadano](#)