

¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN? La inflamación, que es una respuesta normal y saludable del organismo, se genera cuando sufrimos una infección o lesión. Todos experimentamos inflamación en algún momento de nuestra vida: por ejemplo, cuando nos lesionamos y el tobillo se nos hincha y enrojece, o cuando luchamos contra una infección y tenemos mucosidad y fiebre. Si se siente amenazado, nuestro cuerpo responde liberando en el organismo sustancias químicas que producen inflamación para protegernos. Pero, entonces, ¿cuándo supone la inflamación un problema? Se vuelve complicada cuando persiste —lo que se conoce como *inflamación crónica*— y nuestro organismo no tiene tiempo de recuperarse y depurarse tras desencadenarse esta respuesta. Con el tiempo, la inflamación prolongada de bajo grado parece desregular el sistema inmunitario del organismo, y puede derivar en una amplia gama de enfermedades.

Los resultados de aquel estudio se publicaron en 2014 en la prestigiosa revista *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America)**, lo que confirmó una mayor credibilidad a las técnicas de Wim y avivó aún más el interés de la comunidad científica. Este estudio fue lo que realmente despertó el interés general por el método y le dio un respaldo científico.

¿QUÉ HAY DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA EN MUJERES? Quizás te haya llamado la atención que, en los primeros estudios sobre el WHM, todos los participantes fueran hombres. Sin embargo, esto es solo la punta del iceberg de un problema mucho mayor.

* Kox, M., *et al.*, «Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans», *Proceedings of the National Academy of Sciences* 20, vol. 111, (2014), pp. 7379-7384, DOI: 10.1073/pnas.1322174111.