

Salud y amistad

Rebeca Reynaud

Un conferencista, jefe del Departamento de Psiquiatría en Stanford, habló de la conexión entre el stress y la enfermedad. Empezó diciendo que una de las cosas más saludables para un hombre era estar casado con una mujer. Y para la mujer, una de las cosas más saludables era tener amigas y fortalecer sus amistades.

Todo mundo se rió, pero él dijo que hablaba en serio.

Explicó que la mujer conecta con cada persona de los modos más diversos, y brinda sistemas de apoyo que ayudan a manejar el stress y las dificultades de la vida. Esta cualidad de la mujer ayuda a los demás a crear serotonina, un neurotransmisor que ayuda a combatir la depresión y a crear un estado general de bienestar. Las mujeres suelen compartir sus sentimientos, mientras que el hombre es más cerebral y crea relaciones para la actividad, pero raramente habla de lo que siente. El varón habla del trabajo, del estudio y de los hobbies, pero de sus sentimientos raramente habla. En cambio, las mujeres siempre hablan de ellos.

Nosotros, explicaba, compartimos lo que hay dentro con nuestras hermanas o con nuestra madre, y, evidentemente eso es bueno para la salud. Compartir lo que se piensa con un varón es también importante para la salud general, pero casi siempre se encuentran para trabajar o para practicar algún deporte. Los varones pensamos que cuando hacemos ejercicio estamos fortaleciendo el cuerpo, y es verdad, pero también lo fortalecemos cuando salimos con amigos. En resumen, dijo el conferencista, la capacidad de hacer y mantener amistades ayuda a la salud, y no tener amigos es tan peligroso para la salud como el vicio de fumar o tomar. Por tanto, concluyó, inviertan tiempo en sus amistades.

El cerebro se recupera al contacto con la naturaleza

Lo que viene a continuación aparentemente no tiene nada que ver con lo anterior, pero en realidad sí conecta, pues habla de mantener una relación "amistosa" con la naturaleza, también para tener más salud de cuerpo y alma.

Cuatro neurocientíficos amigos se fueron de fin de semana con sus familias, a un lugar campestre en Utah. Su objetivo, además del descanso, era dialogar sobre el impacto de la tecnología en el cerebro: ver cómo influye lo digital en nuestro modo de razonar y comportarnos, y cómo el contacto con la naturaleza puede hacer reversibles algunos efectos. Ven que los celulares y las computadoras están transformando la vida pues permiten que la gente salga de sus oficinas y trabaje donde sea, acortan las distancias y desempeñan innumerables tareas. Para bien o para mal el consumo de medios, tan variados como el correo electrónico y la televisión, se ha disparado.

Paul Atchley, de 40 años, es profesor en la Universidad de Kansas, que estudia el uso compulsivo de celulares en adolescentes. Dice que el uso frecuente de tecnología puede inhibir el pensamiento profundo y causar ansiedad, sin embargo, el contacto con la naturaleza puede ayudar a regularizar la mente humana. Art Kramer, de 57 años, es profesor en la Universidad de Illinois, y ha ganado la atención de muchos con sus estudios de los beneficios neurológicos que se obtienen gracias al ejercicio físico. Kramer es el más prominente de los cinco,

acaba de ser nombrado director del Instituto Beckman, un centro de investigación de la Universidad de Illinois. Afirma que el ejercicio crea neuronas nuevas. Además, recomienda que, para retardar los síntomas de Alzheimer, es recomendable hacer ejercicio al menos tres veces por semana, 30 minutos, y luego, mantener la actividad mental estimulada, por ejemplo, leyendo libros y comentándolos.

El científico Braver dice que está demostrado que se aprende mejor después de una caminata por zonas verdes, que en una caminata por una calle llena de gente. El David Strayer, el organizador de Utah y profesor de psicología militar, argumenta que la naturaleza puede "refrescar" el cerebro. "Nuestros sentidos cambian, se calibran. Notas sonidos como esos grillos que cantan, el sonido del río, de los pájaros, del viento; con el olor del bosque; te conectas con el ambiente físico. El río fluye, y las ideas también. Todo esto restaura al ser humano".

Paul Atchley dice que la naturaleza ha clarificado sus ideas y que ahora puede comprender nuevas formas para entender por qué los adolescentes se involucran en situaciones que pueden suponer peligro, como manejar a alta velocidad. Quizás su adicción a la estimulación digital conduce a hacer decisiones superficiales y a tener un pensamiento débil. Steven Yantis, de John Hopkins, asegura que la conversación sostenida con sus colegas, por la noche, a la luz de las estrellas, le dio nuevas ideas para su investigación sobre cómo y por qué la gente se distrae con fuentes irrelevantes de información, y de cómo la tecnología está "realambrando nuestro cerebro". La tecnología puede disminuir la capacidad de concentración, asegura Yantis.

El estudio moderno sobre la atención surgió en 1980 con la diseminación de máquinas que permiten observar cambios en el torrente sanguíneo y la actividad eléctrica del cerebro. Pero máquinas más nuevas les han permitido observar las partes del cerebro que entran en acción cuando hay cambio de actividad, o cuando están prestando atención a una película o a la música. "El correo electrónico parece estar apoderándose de nuestra memoria activa", señala Yantis.

El señor Braver, de la Universidad de Washington, en San Luis, dice que este fin de semana cerca del bosque ha sido más efectivo que los días de trabajo en hoteles en la ciudad, con cientos de personas participando. (Cfr. Periódico suizo Current Concerns, "Al aire libre y desconectados, estudiando el cerebro", septiembre 2010).