

Según un estudio, una actitud positiva refuerza nuestro sistema inmunológico

Cuando nos invaden las emociones negativas, el cortisol (la hormona del estrés) aumenta y actúa como un inmunosupresor importante.

Una actitud positiva refuerza nuestro sistema inmunológico, según determinan los últimos estudios realizados al respecto, reforzados por la opinión de los expertos. Como hace la Dra. Ascensión Marcos, Profesora de Investigación del Consejo Superior de Investigaciones (CSIC) al afirmar que un estado positivo “es fundamental porque las funciones del organismo responden mejor ante cualquier agresión externa”.

Cada vez son más las evidencias científicas que apoyan este comentario, como demuestra un estudio publicado en 2005 en la revista “Proceedings of the National Academy of Sciences”, que todavía sigue siendo una referencia en el análisis de los efectos de la felicidad en la salud. Andrew Steptoe, James Wardle y Michael Marmot, del departamento de epidemiología y salud pública del University College de Londres, UCL, decidieron medir la felicidad desde el punto de vista puramente biológico con el objeto de determinar su incidencia en la salud, que resultó crucial.

Los científicos hicieron el experimento con 216 voluntarios, incluyendo 116 hombres y 100 mujeres de origen europeo, todos entre 45 y 59 años de edad y sin historial de enfermedad coronaria o tratamiento de hipertensión. Les tomaron la presión arterial antes de cada medición y pruebas de saliva para medir el cortisol (la hormona del estrés), les monitorizaron el ritmo cardiaco, aplicaron un test psicológico para identificar desórdenes psiquiátricos y los sometieron a pruebas controladas en laboratorio para medir el estrés en respuesta a estímulos mentales.

El estudio concluyó que el estado de ánimo positivo está relacionado con la reducción de problemas neuroendocrinos, inflamatorios y cardiovasculares, y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Células y tejidos

En la medición jugó un papel importante el cortisol como indicador de salud. Esta hormona es segregada en situaciones de tensión física y emocional, y su alta concentración favorece la aparición de algunas enfermedades, entre ellas, la obesidad abdominal, la hipertensión, la diabetes tipo II y los trastornos autoinmunes. A partir de esto aparecieron las primeras sorpresas de la investigación: las personas con actitudes neutras o tristes presentaron el nivel de cortisol un 32% más alto que aquellos que dijeron sentirse más satisfechos o felices. Un porcentaje significativo que, según el estudio, si persiste durante meses o años podría ser un riesgo para la salud.

Para nadie es un secreto que altos niveles de cortisol son característicos de algunos estados depresivos, pero los investigadores británicos destacaron que no estar feliz provoca un efecto similar.

“La actitud positiva se canaliza en nuestro organismo a través del buen funcionamiento de las células y tejidos. Una mentalidad adecuada fortalece el sistema inmunológico. Y, al contrario,

cuando hay actitud negativa, el cortisol aumenta y es un inmunosupresor importante”, añade la Dra. Marcos.

En este sentido, la alimentación, una dieta equilibrada y adecuada, también sustenta un ánimo positivo y, en consecuencia, favorece la buena salud. “Se podría hablar de un trinomio compuesto por alimentación-felicidad-salud. Lo conseguiremos comiendo bien, siempre y cuando se esté bien educado nutricionalmente. Ésta es la clave para comer lo adecuado y de este modo, mantener o mejorar la salud. Cuando confluye el gusto por la comida con la ingesta de unos alimentos saludables, las endorfinas se disparan y la sensación de satisfacción aumenta”, explica la experta.

El estrés, asociado comúnmente a las sociedades occidentales, actuaría como un medidor negativo de los marcadores de felicidad y de salud. “Hay que tener en cuenta que la insatisfacción crónica durante mucho tiempo llega a poder desarrollar procesos tumorales, algo que está relacionado con un sistema inmune alterado”, concluye la Dra. Marcos.

Barcelona, 3 noviembre 2007 (mpg/Azpresa.com)