

Segons un estudi, una actitud positiva reforça el nostre sistema immunològic

Quan ens envaeixen les emocions negatives, el cortisol (l'hormona de l'estrès) augmenta i actua com un immunosupressor important.

Una actitud positiva reforça el nostre sistema immunològic, segons determinen els últims estudis realitzats sobre això, reforçats per l'opinió dels experts. Com fa la Dra. Ascensió Marcs, Professora d'Investigació del Consell Superior d'Investigacions (CSIC) en afirmar que un estat positiu "és fonamental perquè les funcions de l'organisme responen millor davant de qualsevol agressió externa".

Cada vegada són més les evidències científiques que recolzen aquest comentari, com demostra un estudi publicat el 2005 a la revista "Proceedings of the National Academy of Sciences", que encara continua sent una referència en l'anàlisi dels efectes de la felicitat en la salut. Andrew Steptoe, James Wardle i Micheal Marmot, del departament d'epidemiologia i salut pública de l'University College de Londres, UCL, van decidir mesurar la felicitat des del punt de vista purament biològic per tal de determinar la seva incidència en la salut, que va resultar crucial.

Els científics van fer l'experiment amb 216 voluntaris, incloent 116 homes i 100 dones d'origen europeu, tots entre 45 i 59 anys d'edat i sense historial de malaltia coronària o tractament d'hipertensió. Els van prendre la pressió arterial abans de cada mesurament i proves de saliva per mesurar el cortisol (l'hormona de l'estrès), els van monitoritzar el ritme cardíac, van aplicar un test psicològic per identificar desordres psiquiàtrics i els van sotmetre a proves controlades en laboratori per mesurar l'estrès en resposta a estímuls mentals.

L'estudi va concloure que l'estat d'ànim positiu està relacionat amb la reducció de problemes neuroendocrins, inflamatoris i cardiovasculars, i l'enfortiment del sistema immunològic.

Cèl·lules i teixits

En el mesurament va jugar un paper important el cortisol com a indicador de salut. Aquesta hormona és segregada en situacions de tensió física i emocional, i la seva alta concentració afavoreix l'aparició d'algunes malalties, entre elles, l'obesitat abdominal, la hipertensió, la diabetis tipus II i els trastorns autoimmunes. A partir d'això van aparèixer les primeres sorpreses de la investigació: les persones amb actituds neutres o tristes van presentar el nivell de cortisol un 32% més alt que aquells que van dir sentir-se més satisfets o feliços. Un percentatge significatiu que, segons l'estudi, si persisteix durant mesos o anys podria ser un risc per a la salut.

Per a ningú no és un secret que alts nivells de cortisol són característics d'alguns estats depressius, però els investigadors britànics van destacar que no ser feliç provoca un efecte similar.

"L'actitud positiva es canalitza al nostre organisme a través del bon funcionament de les cèl·lules i teixits. Una mentalitat adequada enforteix el sistema immunològic. I al contrari, quan hi ha actitud negativa, el cortisol augmenta i és un immunosupressor important", afegeix la Dra. Marcs.

En aquest sentit, l'alimentació, una dieta equilibrada i adequada, també sosté un ànim positiu i, en conseqüència, afavoreix la bona salut. "Es podria parlar d'un trinomi compost per alimentació-felicitat-salut. Ho aconseguirem menjant bé, sempre que s'estigui ben educat nutricionalment. Aquesta és la clau per menjar l'adequat i d'aquesta manera, mantenir o millorar la salut. Quan conflueix el gust pel menjar amb la ingesta d'uns aliments saludables, les endorfines es disparen i la sensació de satisfacció augmenta", explica l'experta.

L'estrès, associat comunament a les societats occidentals, actuarà com un mesurador negatiu dels marcadors de felicitat i de salut. Cal tenir en compte que la insatisfacció crònica durant molt temps arriba a poder desenvolupar processos tumorals, una cosa que hi ha relacionada amb un sistema immune alterat," conclou la Dra. Marcs.