

El amor, un cóctel de hormonas (y algo más)

María Valerio

Oxitocina, vasopresina o serotonina intervienen en las relaciones de pareja. Las neuronas que se activan son parecidas a las que intervienen en las adicciones.

Seguramente a estas alturas, y gracias al esfuerzo impagable de pequeños comercios y grandes almacenes, el lector estará ya harto de ver corazones a su alrededor que le recuerdan que es San Valentín. El problema es que los publicitarios se han equivocado de órgano. En realidad deberían haber llenado nuestras vidas de cerebros rojos como símbolo del amor, pues es ahí 'arriba' donde se desencadena la tormenta química de este sentimiento universal.

Hace apenas 20 años que la ciencia le presta atención al amor, y a pesar de que la 'receta' hormonal y fisiológica que lo provoca parece estar bastante clara, sigue existiendo una parte que ni la neurología, ni la psicología, ni la psiquiatría, ni la biología juntas son capaces de explicar de momento. Los románticos pueden estar tranquilos.

"Cada día se sabe más del amor", señala a ELMUNDO.es el psiquiatra español afincado en Nueva York Luis Rojas Marcos. "Antes nos habíamos centrado sobre todo en el estudio de las enfermedades, pero hace un par de décadas que también nos ocupamos científicamente de esos sentimientos que nos ayudan a superar la adversidad, a ser más felices".

En ese intento por desentrañar qué hay detrás del enamoramiento, los científicos han descubierto que el amor es un cóctel de hormonas (adrenalina, dopamina, serotonina, oxitocina y vasopresina), que ponen en funcionamiento tres regiones concretas del cerebro (el área ventral tegmental, el núcleo accumbens y el núcleo caudado).

De la lujuria a la rutina

Siguiendo las explicaciones de Helen Fisher, antropóloga de la Universidad de Rutgers (EEUU) y una de las personas que más han estudiado esta cuestión, cada una de las hormonas juega un papel clave en las distintas fases del amor (deseo, atracción y cariño), y son también las responsables de que las mariposas en el estómago evolucionen con el tiempo hacia sentimientos de pareja más pausados.

Según esta especialista, la primera fase del amor (deseo) está guiada por la segregación de hormonas sexuales tanto de hombres como mujeres: estrógenos y testosterona. O como añade Jim Pfaus, de la Universidad canadiense de Montreal, sustancias que inducen en el organismo sensaciones similares a las que sienten los consumidores de opiáceos. La adrenalina, por su parte, es la responsable de que el corazón se acelere, la boca se seque y las manos se empeñen en sudar por su cuenta, igual que en otros escenarios de estrés para el organismo.

Sólo en un segundo momento (atracción), se pone en juego la dopamina, la sustancia que segrega nuestro organismo en situaciones placenteras, como las relaciones sexuales, comer chocolate o un chute de cocaína. En el año 2000, un estudio de Arthur Aron (de la Universidad Stony Brook de Nueva York, EEUU) reveló mediante escáner que las personas que se encuentran en esta fase inicial del enamoramiento tienen una intensa actividad en el área ventral tegmental, una especie de 'fábrica' de dopamina.

Una obsesión, una adicción

Los trabajos de Fisher han comparado esta etapa con un trastorno obsesivo compulsivo, debido a los pensamientos repetitivos que nos impiden sacar de la cabeza a la persona amada. Mientras que Larry Young, de la Universidad de Emory (EEUU), observa en el amor rasgos más

parecidos a las adicciones que a otros sentimientos, como la rabia o el miedo: "exceso de energía, falta de sueño, euforia, ansiedad...".

En su tarea de 'enganche' emocional con la persona amada, la dopamina tiene dos aliadas clave: la serotonina y la oxitocina. Estas dos hormonas son las encargadas de 'estrechar lazos' con el otro en el sentido más primitivo de la cuestión. Las madres, por ejemplo, segregan un caudal de oxitocina durante el parto que les 'ata' emocionalmente con sus crías.

Junto a ellas, la vasopresina hace que los sentimientos iniciales de pasión y deseo evolucionen hacia una fase más sosegada, en la que prima la unión emocional y el sosiego. Como explica Young, otro de los grandes expertos en la 'ciencia del amor', esta estabilización del sentimiento tiene que ver con una cuestión evolutiva. Para poder criar a la descendencia y asegurarse la persistencia de la especie, es necesario que la lujuria y el amor romántico den paso a una situación más estable.

Sin embargo, no todo está perdido para la pasión. Un reciente experimento de la Universidad de Santa Barbara (EEUU) realizado por Bianca Acevedo con parejas 'veteranas' que seguían enamoradas como el primer día demostró que tenían niveles de dopamina similares a los de recién enamorados. Y aunque este fenómeno parece ocurrir sólo en un pequeño porcentaje de las parejas, para el resto de los mortales existe un modo 'artificial' de aumentar la dopamina: "Hacer cosas nuevas con tu pareja o realizar juntos cualquier actividad placentera puede desencadenar sentimientos de romanticismo y despertar la pasión", aconseja Fisher.

"¡Y el sexo!", añade Acevedo en declaraciones a 'Los Angeles Times'. La liberación de oxitocina, vasopresina y otras hormonas que llenan el ambiente durante las relaciones sexuales le recordarán en este día de San Valentín las mariposas en el estómago que sintió con su pareja el primer día.

Fonte: El Mundo, Madrid, 14 feb. 2010, Neurociencia, online.

A utilização deste artigo é exclusiva do www.escritor.com.br