

■ El estrés está diseñado para ayudarnos. Es primordial en cómo respondemos a una situación externa de amenaza pero en un entorno de estrés constante y crónico como el que muchas personas afrontan en su día a día, esta sensación termina por ser desbordante y llega incluso a afectar a cómo funciona nuestro cerebro. Eso nos hace más propensos a desarrollar ciertas enfermedades como el alzhéimer o la depresión, sobre todo si la exposición empieza de niños.

El fomentar la investigación para establecer esta relación entre estrés prolongado y patologías neurodegenerativas o psiquiátricas es uno de los principales objetivos de la recién nacida Red Española de Investigación en Estrés, que aglutina a 13 grupos de toda España que ya están trabajando en la materia.

«Hay grupos del País Vasco, Cataluña, Madrid o Andalucía y de aquí de la Comunitat Valenciana y además somos multidisciplinarios ya que trabajan desde la farmacología, neurociencia básica, neuroimagen, psicología o psiquiatría», explica el neurobiólogo Juan Náchter, investigador del grupo de Psiquiatría y Enfermedades Neurodegenerativas del Incliva (Instituto de Investigación del Hospital Clínico de Valencia) y coordinador de la red.

El estrés «puntual y suave» no tiene un efecto «nocivo, incluso puede ser positivo pero la exposición al estrés crónico sí afecta al funcionamiento» e incluso a la propia «estructura del cerebro», apunta Náchter. «El modo de vida actual es una fuente constante de estresores que tienen un impacto negativo en diferentes aspectos de la salud, como los riesgos metabólico y cardiovascular o los relacionados con trastornos mentales o afectación cognitiva. De hecho, el estrés es el principal factor no ge-

«El estrés del acoso escolar o de la pobreza puede afectar al cerebro de los niños y generar depresión»

► Valencia acoge la primera reunión de la Red Española de Investigación centrada en establecer cómo impacta la tensión y la ansiedad en el desarrollo de enfermedades como el alzhéimer



Los investigadores que forman la red nacional, ayer en València. LEVANTE-EMV

colar, la pobreza o el aislamiento puede interferir en estas últimas etapas del desarrollo y pueden desencadenar alteraciones y predisponer a desarrollar enfermedades psiquiátricas como la depresión», apunta Náchter.

Primera reunión en València

La gran mayoría de grupos que conforman la red trabajan en el campo neurológico de la ansiedad sostenida pero la intención de la red —«creada para interactuar y establecer colaboraciones en la investigación»— es ampliar estas investigaciones a otras partes del organismo. «A largo plazo, además de generar sinergias en investigación, la red busca ampliar el estudio del impacto del estrés a otros sistemas como el cardiovascular», por ejemplo.

Por ahora, 23 investigadores de toda España de esta red española se dieron cita ayer por primera vez en València. El encuentro, en la Facultad de Psicología, está organizado por la unidad de Neuroplasticidad del Instituto de Biotecnología y Biomedicina de la Universitat de València (UV), el G23 de CiberSAM (Centro de Investigación Biomédica en Red en Salud Mental) del Instituto de Salud Carlos III, y el Grupo de Investigación en Psiquiatría y Enfermedades Neurodegenerativas del Incliva.

nético que incrementa la vulnerabilidad a la psicopatología», ha advertido el investigador.

Atrofia las neuronas

Estos grupos ya han establecido en el laboratorio que el estrés crónico es capaz de cambiar cómo se organizan las neuronas: «Según la región las puede atrofiar y en otros, las hace más grandes y aumenta la conectividad», añade el investigador. Estos cambios en la estructura predisponen a la persona a te-

ner ciertas enfermedades, además en todas las etapas de la vida. «En personas mayores, el estrés por el aislamiento no deseado puede participar en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer», explica el neurobiólogo. Y en niños y adolescentes también tiene consecuencias.

Precisamente en ellos, este impacto se produce en un momento en el que el cerebro del niño «aún está en proceso de formación y factores estresantes como el acoso es-

«El modo de vida actual es una fuente constante de estresores que tienen un resultado negativo en la salud»