

Descubre los últimos avances sobre la química del cerebro

El ser humano es tan complejo y rico que se pasea por el mundo a través de cuatro dimensiones. En la OMS, hablan del “hombre” (entiéndase en genérico), como un ser bio-psico-social, a la que sumamos una cuarta dimensión, la espiritual, dimensión vital que supone un desbloqueo importante de la personalidad humana y una apertura de posibilidades.

Todas las dimensiones del ser están interrelacionadas, y para disfrutar de una **buena salud**, en sentido global, es preciso el **desarrollo coherente** de las cuatro dimensiones **biológica, social, psicológica y espiritual**.

¿Cómo buscamos entonces el máximo posible de **bienestar físico, mental, social y espiritual**? O más concretamente, ¿qué podemos hacer por nosotros mismos para conseguir dicho objetivo?

No existe un solo camino, hay que cuidar paralelamente todas estas dimensiones. El **ejercicio**, la **alimentación**, una **actitud mental adecuada**, gozar de **relaciones sanas** (con uno mismo y con los demás), satisfacer con alguna actividad las humanas necesidades de transcendencia, todo ello contribuye a este **bienestar** global.

Contamos con muchas ventajas y de una de ellas es de la que vamos a hablar hoy: nosotros tenemos en nuestro cuerpo un privilegiado laboratorio dotado de las mejores herramientas para la autosanación, la química del cerebro.

Estoy hablando concretamente de las **endorfinas** y **encefalinas**, que son neurotransmisores opioides producidos en el Sistema Nervioso Central que actúan como moduladores del dolor, la reproducción, la regulación de la temperatura corporal, de la percepción del hambre y de las funciones reproductivas. ¿Para qué sirven? De entrada los **neurocientíficos** descubrieron que estimulando estos neurotransmisores, que están distribuidos también en la médula espinal, producían analgesia, lo que les llevó a suponer la existencia en el cerebro de una sustancia similar a la morfina.

Cuando estamos de buen humor y nuestras actitudes mentales con optimistas y constructivas, el nivel de endorfinas es elevado, y se benefician nuestra biología, la mente y el espíritu.

¿La química del cerebro?

si, efectivamente, las endorfinas (entre otras) son sustancias químicas, que están presentes en nuestro organismo. Son **drogas naturales** del cuerpo, analgésicos semejantes a la morfina que atenúan la sensación de dolor en las enfermedades. Se las llaman además, las **drogas de la felicidad**, porque son las responsables de los **estados** que sentimos en situaciones especialmente **agradables** y **felices**, como la visión de un paisaje excepcional, el nacimiento de algún hijo y situaciones comparables... Somos química en una gran parte, y esa química también puede jugar en nuestro favor.

Ahora bien, si nuestro cuerpo es capaz de producir sustancias que disminuyan nuestra sensación de dolor, ¿cómo hacer para poner en marcha los mecanismos necesarios? Pues aunque parezca difícil, uno de los mejores **métodos de segregar endorfina** para que pasen a nuestro torrente sanguíneo es **reír... Sí, reír.**

Cuando reímos el diafragma se sacude vigorosamente lo cual estimula –y a la vez dificulta (por eso aparecen pequeños ahogos al reír)– la necesidad de los pulmones de acceder al ingreso de más aire por la orden recibida desde los centros respiratorios y también presiona al corazón, haciéndolo bombear más sangre (por eso nos ponemos “colorados”). Al mismo tiempo, este movimiento muscular genera estímulos o impulsos eléctricos que viajan por los nervios sensitivos hacia el **sistema límbico**, en el interior del **cerebro**, produciendo la liberación de un arsenal de hormonas. La principal de estas hormonas liberadas, las **endorfinas**, se contactan con células inmunocompetentes, sobre todo en el **timo**, y se estimula la liberación de linfocitos T, además de incrementar notablemente la inmunoglobulina A salival, y los interferones. Simultáneamente, las **endorfinas** ejercen un **efecto analgésico** en órganos, músculos y articulaciones y un efecto sedante en la esfera linfática por lo cual se produce una **sensación de bienestar y relajación generalizada.**

Dicho en castellano, reír provoca una respuesta en nuestro cuerpo que conlleva la liberación de endorfinas. ¿Y qué podemos hacer para reír? Lo primero que se me ocurre es intentar tomar **distancia emocional** de la propia sensación subjetiva (y digo subjetiva porque es personal, dado que cada uno de nosotros tiene una percepción

distinta) de dolor, o sufrimiento de cualquier tipo; dejar de valorar como se siente uno en cada momento y abrir los ojos a nuestro alrededor y salir a vivir la vida y rodearnos de personas que aporten **mensajes positivos** en nuestra vida, en lugar de quedarnos encerrados porque el dolor, el sufrimiento, nos impida salir.

Y si es que no se puede salir, existe el recurso de ver una película de los **hermanos Marx**, por ejemplo. Aquí cada uno puede elegir qué es lo que le pone de **mejor humor** y le hace **reír** más.

Cuando estamos deprimidos y pesimistas, el nivel de endorfinas es bajo y disminuyen las defensas del **sistema inmunológico**. En cambio, cuando sentimos alegría, cuando estamos de buen humor y nuestras actitudes mentales son optimistas y constructivas, el nivel de **endorfinas** es elevado, y se benefician nuestra biología, la mente y el espíritu.

Y si hacen falta más argumentos a favor de la risa, los tengo:

- Mejora la capacidad respiratoria y fortalece nuestro sistema inmunológico, gracias al aumento en el suministro de oxígeno a todas las células del organismo.
- Controla la hipertensión arterial, mediante la reducción de cortisol, la hormona del estrés.
- Favorece la producción de endorfinas, cuya función también es combatir el dolor.
- Es un antídoto contra la depresión y las enfermedades psicosomáticas, debido a que libera serotoninas, hormonas naturales que actúan como antidepresivo.

Por supuesto, hay muchas más opciones para activar la **química del cerebro**, como la **meditación**, la **autosugestión**, diversas técnicas o métodos complementarios: tomar unas cañas con los amigos, pasear por la playa o por el campo, así como el ejercicio físico.

Y, entre las virtudes que nos interesan, respecto al ejercicio, está en su capacidad de producir endorfinas (de nuevo ellas) y de eliminar otras sustancias que se producen en nosotros en estados en situaciones de estrés y ansiedad, como la adrenalina. Sustancia que se produce como un mecanismo de respuesta del sistema nervioso simpático cuando percibe situaciones de peligro, es lo que se llama “reacción de huida”.

Lo curioso, según los neurocientíficos, es que nuestro modo actual de vida está engañando al sistema parasimpático diciéndole de alguna manera que estamos en situación de peligro, cuando lo único que ocurre es que nuestro ritmo de vida es bastante acelerado. Ante eso, nuestras herramientas son, por un lado, potenciar el ejercicio (el ejercicio de la risa incluido), para que aumente la producción de endorfinas, y buscar momentos en los que podamos “parar”, realizar respiraciones profundas y prolongadas para que nuestro Sistema Nervioso no reaccione como si estuviéramos en huida constantemente. A ello nos puede ayudar también la meditación y la visualización.

Estos procedimientos aparentemente opuestos, como lo son la actividad aeróbica (ejercicio) y la relajación, aumentan la producción de endorfinas. Practicar **algún tipo de ejercicio**, relajación, **meditación** y respiración profunda estimula la actividad del sistema nervioso parasimpático y la liberación de varias sustancias al torrente sanguíneo, entre ellas las endorfinas y la vasopresina. Ambas producen **sensaciones de placer y bienestar** y además **aumentan** el número de **glóbulos blancos** y por ende las **defensas del sistema inmunológico**.

Es barato y cómodo de practicar.... ¿Cuál es la pega entonces? Y otra pregunta ¿Quién le pone al cascabel al gato?, es decir, ¿cómo empezamos si estamos cansados, fatigados, deprimidos?.... la opción es elegir. ¿Qué prefieres, dejarte llevar por los conflictos, los infortunios, dejarte llevar por la enfermedad, el sufrimiento y que ella gobierne nuestro mundo, o que la enfermedad, los conflictos, sean sólo una parte de nuestro universo y no domine las 24 horas de nuestro día? Si tienes clara cual es tu opción ponte manos a la obra, aunque sea poco a poco, aunque tengas días de los malos, malísimos en los que no tienes ganas de verte. Estás aquí en el planeta y mientras eso sea así, intenta sacarle partido.... ¡tienes el laboratorio dentro!!!