



Endorfinas del amor

Sin duda alguna, habrás escuchado alguna vez la afirmación de que entre los miembros de una pareja hay muy "buena química"; pues bien, los últimos estudios sobre el funcionamiento de nuestro organismo indican que es totalmente cierto, aunque tal vez sería más correcto afirmar que entre ellos hay muy "buena bioquímica". Esto es así desde que, en 1975, se descubrieran una serie de sustancias que juegan un papel crucial en el desarrollo de nuestras emociones: las endorfinas.



Las endorfinas son compuestos químicos producidos por nuestro organismo, que actúan como neurotransmisores, es decir, intervienen en la transmisión del impulso nervioso permitiendo a las células neuronales comunicarse entre ellas. Estas endorfinas son segregadas en cantidades superiores a las habituales en determinadas situaciones, y sus efectos sobre el comportamiento son evidentes. Así, cuando una persona se enamora, aumenta su atención al sentirse atraída por otra, gracias a la noradrenalina, y su pensamiento queda ocupado única y exclusivamente por la imagen de su pareja, que le hace incluso perder el apetito, de lo cual debemos culpar a la serotonina. La dopamina, por su parte, es la conocida como "molécula del bienestar", y su presencia en el organismo en cantidad superior a lo habitual lleva a los enamorados a tratar de repetir las experiencias agradables una y otra vez.

Por último, entra en juego la oxitocina, cuya función es reforzar los vínculos afectivos, por lo que se podría denominar la "molécula del apego"; se cree que esta neurohormona, liberada en grandes cantidades durante el parto, además de provocar las contracciones del útero, es la responsable de los fuertes lazos existentes entre madres e hijos.

Realmente, el fenómeno es mucho más complejo, aunque evidencia que la presencia o no en nuestro organismo de ciertas sustancias puede mejorar nuestro bienestar, no sólo en el amor, sino en otros muchos aspectos de la vida. En ello se basan, por ejemplo, los tratamientos farmacológicos de la depresión. Pero debe tenerse en cuenta que las endorfinas son generadas internamente por nuestro propio cuerpo, y que su producción se puede favorecer manteniendo ciertas actitudes positivas. Piensa tan sólo que la risa, por ejemplo, provoca la producción de adrenalina, que se relaciona con la creatividad y la imaginación, dopamina, que estimula nuestra agilidad mental, y serotonina, entre cuyos efectos está también el disminuir la ansiedad. Así que mantén siempre una sonrisa, que al parecer es muy saludable.