

MARTA SOFÍA VALERO

La bioquímica e investigadora describe las funciones de biomoléculas como la oxitocina, las endorfinas, la dopamina y la serotonina

“El buen humor eleva los neurotransmisores que provocan la felicidad”

B. S.

HUESCA.- La felicidad está en las pequeñas cosas pero también posee una parte química en la que neurotransmisores como la oxitocina, las endorfinas, la dopamina y la serotonina hacen de las suyas en nuestro cerebro. Se trata de biomoléculas “que tienen que estar dentro de una concentración porque la alteración en sus niveles da muchos problemas de trastornos de la conducta como depresión, ansiedad, esquizofrenia y también alteraciones motoras como el párkinson”.

Así lo puso de manifiesto Marta Sofía Valero, bioquímica e investigadora, durante la conferencia *Neurotransmisores de la felicidad*, que impartió ayer tarde en las I Jornadas sobre el Bienestar, organizadas por la Asocia-

ción de Trastornos Depresivos de Aragón (AFDA) en colaboración con la Fundación CAI.

Valero planteó en primer lugar la naturaleza de un neurotransmisor, una molécula química que se encarga de transmitir la información de una célula a otra. Explicó que “en el organismo hay más de cien neurotransmisores que se unen específicamente a sus receptores, como una llave y una cerradura, y su función depende de qué tipo de destino tienen y en qué tejido están localizados”.

Para su charla se centró en cuatro neurotransmisores que provocan estados de felicidad y que intervienen en los ciclos cronobiológicos del organismo. En primer lugar se refirió a la oxitocina, denominada como la “hormona del amor”. “Favorece que tengamos conduc-

tas prosociales de manera que veamos a la gente como amistades y no como enemigos. Sobre todo nos ayuda a estrechar lazos de fidelidad, por ejemplo entre madre e hijo”, planteó.

Respecto a la dopamina comentó que influye en las conductas y que provoca placer. “Esa primera sensación de cuando estamos enamorados, llenos de ilusión y con un montón de energía se produce porque hay una gran cantidad de dopamina en el organismo”, citó como ejemplo. Alertó que con este neurotransmisor hay que tener cuidado porque puede generar conductas adictivas.

En cuanto a las endorfinas, indicó que ayudan al ser humano a afrontar el dolor, “es como un tipo de anestesia. Son similares a la morfina o la codeína y nos producen un efecto analgésico”.



PABLO SEGURA

Marta Sofía Valero.

Sobre la serotonina, denominada “hormona de la felicidad”, planteó que provoca tranquilidad y alegría y que por la noche se transforma en serotonina que ayuda a conciliar el sueño.

Para mejorar el nivel de estos cuatro neurotransmisores la bioquímica e investigadora recomendó “estar de buen humor, re-

írse de uno mismo, hacer deporte y seguir una dieta saludable porque a partir de los alimentos se pueden obtener precursores de estos neurotransmisores”. E incidió, sobre todo, en la importancia de la risa porque “el buen humor hace que se eleven los niveles de los neurotransmisores que provocan la felicidad”. ●

Chispa:

Los agujeros en rascacielos dan energía positiva a Hong Kong

Inmensos agujeros, conocidos como las “puertas de dragón”, perforan los rascacielos de Hong Kong diseñados de acuerdo con el feng shui para permitir que las míticas bestias voladoras puedan desplazarse cada día desde su refugio en la cima de las colinas hasta el mar. Además de los modernos y monumentales edificios de vidrio y acero, la ecléctica silueta de Hong Kong está compuesta por innumerables bloques de apartamentos que contienen algunos de los espacios vitales más pequeños del mundo.

Mientras que muchos de estos rascacielos aprovechan las líneas de propiedad restringidas y estrechas subiendo lo más alto posible, otros tienen curiosas y llamativas características de diseño: están perforados con grandes agujeros abiertos y la razón de ello está enraizada en el sistema filosófico chino del feng shui. ● EFE



MONTIBORIA



Preparación cicloturista

Falta poco más de un mes para la celebración de las pruebas cicloturistas ‘Quebrantahuesos’ y ‘Treparriscos’ en Sabiñánigo. Los participantes están afinando su preparación física para ese día. El pasado domingo algunos de los miembros de la Peña Ciclista Edelweiss aparcaron la bicicleta y, para seguir con su preparación física, decidieron participar en la Edelweiss Race, una prueba donde se combina el esfuerzo y la destreza para superar obstáculos. Aunque se lo tomaron con buen humor, confiesan que prefieren pedalear. ● D. A.

