

Amistad, divino tesoro

Siempre se supo que tener amigos era bueno, pero no hasta el extremo al que han llegado los últimos estudios científicos: disponer de una amplia red social no sólo beneficia claramente la salud, sino que contribuye a nuestra supervivencia



Epi y Blas son un claro ejemplo de gran amistad (Propias)

FELIP VIVANCO 23/03/2012 08:00 | Actualizado a 23/03/2012 18:13

Lea las instrucciones del medicamento, pero no hace falta que consulte con su farmacéutico, no hay efectos secundarios. El refranero –“quien tiene un amigo tiene un **tesoro**”– lo recuerda y ahora una alud de estudios científicos lo certifican: la amistad, si se toma en dosis generosas, beneficia seriamente la **salud**, ahuyenta la depresión y potencia la calidad de vida. Poder presumir de camaradas es un salvoconducto para vivir más y mejor. Así son los efectos del *uno para todos y todos para uno*.

“Carecer de **relaciones** sociales tiene un efecto negativo para la salud equivalente a fumar 15 cigarrillos o beber seis vasos de alcohol al día”. Esa es una de las principales conclusiones de un **Vida** publicado recientemente y llevado a cabo por médicos y

Disponer de lazos afectivos fuertes no sólo tiene equivalencias (tras cruzar métodos de estudio) con no **fumar** o evitar el alcohol, sino también con otros factores determinantes de mortalidad como la ausencia de vacunas, los efectos de la **hipertensión**, o la agresión de la polución en nuestro organismo.

“La influencia de las relaciones sociales sobre el riesgo de **mortalidad** es comparable con la de otros factores comunes asociados a ella. Los 148 estudios –detalla la profesora de Psicología Julianne Holt-Lunstad, cabeza visible del metaestudio– muestran un aumento del 50% de probabilidades de **vivir** más si se posee una sólida red de relaciones sociales”. El porcentaje, de por sí contundente, se eleva mucho más, en ocasiones “hasta el 91%”, si en vez de cruzar dos variables (por ejemplo, tenencia o carencia de amigos) se analizan un compendio de ellas (buena alimentación, ejercicio...). El trabajo no sugiere que vivir solo o estar bien a solas con uno mismo sea negativo, pero sí que el **aislamiento** va en contra de la naturaleza humana.

Un estudio epidemiológico y psicológico llevado a cabo durante más de diez años y centrado en la evolución clínica y psicológica de casi tres mil (2.835) mujeres con **cáncer** de pecho arrojó conclusiones reveladoras. Las cinco investigadoras (lideradas por la doctora Candyce Kroenke) descubrieron que aquellas con lazos afectivos más débiles (falta de familiares cercanos, amigos o hijos) tenían cuatro veces menos posibilidades de superar la **enfermedad** que las que tenían más de diez amistades. No sólo eso, el trabajo sienta una de las bases del *poder* de la amistad: que hay que cultivarla siempre, desde la infancia. De hecho, los resultados principales tomaban como referencia las amistades de las pacientes antes de ser diagnosticadas. A posteriori, el apoyo de

amigos y **familiares** influía de manera parecida en los ratios de mortalidad y supervivencia. Por contra, otro matiz curioso, las investigadoras no hallaron relevante el porcentaje de supervivencia que las pacientes pertenecieran a una comunidad religiosa, ámbito de relación más propio de un modelo de sociedad norteamericano.

El problema, explican varios expertos consultados, es que la **soledad** y el aislamiento social ganan terreno y las personas cada vez tienen menos amigos de carne y hueso. “Las relaciones sociales se tienen que tomar en serio porque influyen en la salud”, concluye el trabajo que, una vez constatado el qué, deja para el futuro la incógnita del cómo esas **relaciones sociales** pueden tener su efecto máximo en la longevidad de una persona. La RAE habla de la amistad como de un “afecto personal puro y desinteresado”. Los estudios asocian amistad a supervivencia ya sea desde el punto de vista puramente epidemiológico, desde la vertiente más **psicológica** y sociológica e incluso desde la puramente química, la que rige las leyes de la neurociencia y gobierna nuestras terminaciones mentales.

Aún es incipiente, pero está empezando a emerger una literatura científica que busca los porqués del beneficio de la amistad en la longevidad de las personas. A riesgo de caer en el juego de la aguja en un pajar, varios estudios han tratado de localizar la **actividad cerebral** asociada a los efectos de la amistad y qué sustancias químicas entran en juego. Así, un equipo de la Universidad de Harvard, formado por Fenna Krienen y Randy Buckner, descubrió el año pasado tras cuatro experimentos con estudiantes en los que se visualizaban fotos de **conocidos** y desconocidos una actividad intensa en el córtex prefrontal medio, especialmente cuando la imagen que se tenía delante era la de un amigo. No sólo eso, los estímulos eran mucho mayores cuando los estudiantes recibían información de algún amigo aunque estos tuvieran pocos gustos en común mientras que la respuesta cerebral era mucho menor ante desconocidos aunque estos tuvieran más en común con el **estudiante** en cuestión. Para el cerebro, la cercanía sentimental tenía mucho más importancia que el hecho de compartir ideas.

Si la dopamina, la **adrenalina** y la serotonina son algunas de las hormonas que entran en acción cuando surge un sentimiento amoroso, los científicos están midiendo la respuesta cerebral a la amistad con el cortisol, agente que vendría a traducir la presencia o ausencia de amigos en momentos de tensión. Esta hormona, que se

produce de manera **natural** por la glándula suprarrenal en casos de estrés, es una de los causantes de hiperglucemia y *enemiga*, por tanto, de la insulina y también del sistema **inmunitario**, y se le relaciona con casos de insuficiencia hepática y efectos antidiuréticos. A menos presencia de amigos, más cortisol y más estrés, con todo lo que eso conlleva: desde desórdenes respiratorios hasta taquicardias.

Un trabajo publicado el año pasado y llevado a cabo por expertos de la Concordia University en Canadá concluyó que, en un contexto de enfrentamiento entre alumno y profesor o con otro alumno, el cerebro infantil segrega menos cortisol si había cerca algún **amigo** y al revés. Otra investigación similar, llevada a cabo por la Universidad de Nimega, Holanda, halló que aquellos alumnos que eran excluidos por el resto o con lazos sociales más **débil**, segregaban más cortisol. En el estudio de las 3.000 pacientes con cáncer de pecho, el equipo de investigación pudo comprobar como el apoyo de un amigo reducía el estrés. La segregación de cortisol y “la reactividad del eje adrenalítico relacionado con la pituitaria y el hipotálamo”, una **reacción** “que parece ser más vital que instrumental”.

Una constante en las conclusiones de los distintos trabajos es la de que la huella de la amistad no sabe de edades ni de **estatus**. Y aunque muchas de las investigaciones están centradas sobre los poderes de la amistad en los mayores –segmento de población, que a priori, puede sufrir más la soledad– hay otras, como las anteriores, que revelan los **efectos** inmediatos de tener alguien en quien se confía cerca en un momento peliagudo.

“Estamos ante una cuestión clásica: cuanto mayor es el número de amigos, más incluso que la calidad de esas relaciones, mejor es el estado de salud de una persona, mejor la **calidad de vida** y más fácil el pronóstico hospitalario en caso revisión médica”. Al habla Fernando Rodríguez-Artalejo, profesor de medicina preventiva y salud pública de la Universidad Autónoma de Madrid, coautor de un estudio pionero en España sobre las redes sociales relacionadas con la salud de los mayores. “Los efectos de la amistad sobre la salud son más obvios porque existe una **ayuda** mutua, en cambio los mecanismos sobre las emociones ya no lo son tanto. De inicio mucho contacto social no tiene porque ser bueno de por sí, pero lo acaba siendo”, apunta.

Las relaciones ayudan a combatir “la enfermedad, la discapacidad y la **muerte**”, secunda el doctor Ángel Otero, pionero en la investigación en este campo en España junto con el citado Rodríguez-Artalejo y la profesora de la Universidad de Québec en Montreal (Canadá), Victoria Zunzunegui. Otero –que encabeza un conocido estudio de población en Leganés (Madrid) que arrancó en 1992 y aún continúa– es muy claro al afirmar que se ha podido establecer la verdad del binomio amistad es igual a **longevidad**: “Mueren más tarde los que tienen más relaciones sociales, sean familiares, de amistad...”.

Otero no plantea los efectos de las redes sociales como una especie de fármaco curativo sino más bien como un *alimento* que sienta bien al organismo y da **bienestar**: “Al equipo investigador nos interesaban las condiciones de salud de la población a partir de un componente social, hasta el punto que vemos que disponer de una red social extensa nos ayuda a ser independientes y autónomos”. A su juicio es vital la figura del **confidente**: “La necesitamos y es especialmente saludable. Se ha visto que el contacto con los amigos –añade– favorecía la salud mental y combatía la depresión”, explica el profesor que realza que “el **sentimiento** de utilidad”, sobre todo en personas mayores, es un factor que protege de la mortalidad “siempre y cuando no experimenten demandas excesivas”, advierte.

María Teresa Bazo es catedrática en Sociología en la Universidad del País Vasco y pionera en España en el campo donde se entrecruzan la sociología, la psicología y la evolución de las redes sociales. “De entrada tener amigos equivale a satisfacción, a tener buen **ánimo**. Es de las pocas relaciones a las que no estás obligado, los amigos sí puedes elegirlos”. Tanto la profesora Bazo como Rodríguez-Artalejo recuerdan que a diferencia de otras **sociedades**, la española y todas las de raíz mediterránea, han construido sus redes sociales a partir de la familia, aunque los tiempos están cambiando. “Los cambios demográficos configuran que ante un modelo familiar con cada vez menos hijos, los amigos tendrán cada vez más peso en la red social”, explica Bazo. El **mapa** de la amistad, por así llamarlo, empezaría a parecerse más a los de otros países donde las amistades se encuentran en la cercanía y eso, con la creciente movilidad social y laboral, implica no tener siempre a mano a la familia como principal sostén psicológico, apuntan los expertos.

Un apunte para la discusión: un estudio conducido por la Universidad de Adelaida (Australia) y que duró diez años concluía que el **contacto** del grupo demográfico estudiado con niños o familiares influía muy poco, mientras que aquellos con un mayor número de amigos vivían un 22% más que aquellos sujetos con una red social más débil.

Rodríguez-Artalejo muestra recelo a creer que algunas **redes sociales** (virtuales) suponen un verdadero granero de amistades: “Una cosa es la amistad y otra las redes sociales que pueden servir de plataforma para futuras amistades”, puntualiza. “En parte este tipo de redes –añade María Teresa Bazo- demuestran que cada vez más personas tienen menos amigos”. Se impone la duda de si redes como **Facebook**, o programas de mensajes gratuitos pueden equipararse a las amistades epistolares de antaño como las que mantuvieron, por ejemplo Groucho Marx y el poeta T.S. Eliot o amigos como Vincent van Gogh y Paul Gauguin o son incomparables.

Tweets por @ESVanguardia

“R2, regresa pronto que sin ti la vida es muy aburrida”. Frases sobre la amistad hay a montones pero esta es **paradigmática** aunque se lo diga un androide a un robot al que le acaban de dejar sin cabeza. Los senderos por los que transcurre la amistad son inescrutables, aparecen tarde y a veces quedan cortados tras una **relación** muy sólida. No hace falta refugiarse en la ficción “en el uno para todos y todos para uno” de los mosqueteros de Dumas o en el *dolce far niente* con gusto a capuchino y ruido neoyorquino de la serie *Friends* o la amistad insumisa que pone el corazón en un puño al presenciar el final de *Thelma y Louise*.

Amistades hay de muchas clases. En la actualidad se habla de “amistades virtuales”, en otro tiempo el símbolo del **vínculo** con alguien era la carta. Van Gogh y Gauguin, dos monstruos de la pintura, construyeron su amistad a base de epístolas y también conviviendo en Arles, autoinfluyéndose en sus estilos pictóricos... para acabar distanciándose sin remedio hasta sus respectivas **muertes**. Una historia divertida de amigos en su vejez fue la que unió a dos figuras totalmente dispares –también ideológicamente– del arte del siglo XX. Cuando Groucho Marx

recibió una carta del premio Nobel T.S. Eliot pidiéndole un autógrafo, lo que sorprendió enormemente al cómico. La serie epistolar, que duró cuatro años, es de las más ricas y divertidas de esa época.
