
Científicos develan cómo se ve la tristeza en el cerebro humano

11/11/2018



Un grupo de científicos de la Universidad de California, en Estados Unidos (EE.UU.) develó cómo se manifiesta la tristeza en el cerebro humano, tras un estudio publicado el pasado jueves.

Para ello, los investigadores trabajaron con 21 personas, concluyendo que en la gran mayoría de ellas, la sensación de tristeza se asoció con una mayor comunicación entre las áreas del cerebro involucradas en la emoción y la memoria.

Anteriores estudios arrojaron que tanto la tristeza como otras emociones, involucraban a la amígdala, un conjunto de núcleos de neuronas. Asimismo, que el hipocampo, que está asociado con la memoria, podría desempeñar un papel en las emociones.

El estudio de la tristeza humana

Las personas que participaron en el estudio eran pacientes de un hospital que se encontraban a la espera de una cirugía cerebral por epilepsia severa. Antes de la intervención médica, se les insertaron dentro de sus cabezas, una serie de cables que registró sus actividades eléctricas durante un período de siete días.

Transcurrida la semana, los científicos pudieron observar que ciertos estados de humor tenían coincidencia con la comunicación interna de redes específicas ubicadas en el cerebro, notando que en 13 de los pacientes existía un

vínculo entre la tristeza y un circuito neuronal particular que conecta la amígdala que, a su vez, se relaciona con fluctuaciones emocionales y con el hipocampo, que ayuda a almacenar recuerdos.

"Había una red que una y otra vez nos decía si se sentían felices o tristes", señaló el académico psiquiátrico de la Universidad de California, Vikaas Sohal.

Beneficios contra la depresión

La investigación brindó, además, un mapa detallado de cómo se comporta el cerebro del ser humano ante las emociones, lo que permite a la ciencia un avance en el campo de los tratamientos para pacientes con trastornos del humor y la depresión.

"Como psiquiatra, es increíblemente poderoso poder decirle a los pacientes: 'Sé que algo está sucediendo en tu cerebro cuando te sientes deprimido'.", manifestó Sohal.

La tristeza en el ser humano

La tristeza y la depresión acarrearán consigo padecimientos y trastornos, como la alteración del procesamiento de las emociones, haciendo que los hechos neutros sean interpretados mentalmente como negativos.

Asimismo, el cerebro consume mayor cantidad de glucosa y oxígeno, produciendo estados de agotamiento físico. Además, se disminuye el número de receptores que perciben el sabor dulce, creando la necesidad de consumir productos que lo sacien.

Expertos afirman que para salir de estados de tristeza y depresión se requiere la propia determinación. Para ayudar a ello, recomiendan mejorar la alimentación con productos saludables, hacer deportes para estimular la generación de endorfinas -la llamada hormona de la felicidad-, realizar actividades sociales y compartir con seres queridos.
