

# STAND BY ME...

## EL CEREBRO SOLITARIO ANHELA A LA GENTE

Un cerebro hambriento anhela comida. Un cerebro solitario anhela a la gente. Después de pasar un día completamente aislado de cualquier otra persona, los cerebros de las personas se animaron al ver las reuniones sociales, como el cerebro de una persona hambrienta viendo comida. Así concluyen los investigadores de un estudio publicado el 23 de noviembre en *Nature Neuroscience* (Tomova, L. et al. *Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. Nature Neuroscience. doi: 10.1038/s41593-020-00742-z*).

¿Cómo se ven afectadas las personas por un período de aislamiento social forzado? El aislamiento social crónico y la soledad están asociados con una menor salud física (Hawkley, S. et al. *Loneliness and pathways to disease. Brain Behav. Immun. 17, S98-S105 (2003); Leigh-*

*Hunt, N. et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. Public Health 152, 157-171 (2017).* y mental [(Cacioppo, J. et al. *Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. Psychol. Aging 25, 453-463 (2010); Wang, J. et al. Social isolation in mental health. Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol. 52, 1451-1461 (2017)*], pero se sabe poco sobre las consecuencias del aislamiento obligatorio agudo. Con el estudio en particular se quiere responder a esta pregunta.

La neurocientífica cognitiva Livia Tomova, entonces del MIT, y sus colegas hicieron que 40 participantes ayunaran durante 10 horas. Al final del día, ciertas células nerviosas del mesencéfalo se activaron en respuesta



SIN LENTES

# ASÍ COMO...

## UN CEREBRO HAMBRIENTO ANHELA A LA COMIDA

a las imágenes de pizza y pastel de chocolate. Esas neuronas, en la **substancia negra pars compacta** y el **área tegmental ventral**, producen dopamina, un mensajero químico asociado con la recompensa (SN: 27/8/15).

En un día diferente, las mismas personas se sometieron a 10 horas de aislamiento (sin amigos, sin Facebook y sin Instagram). Esa noche, las neuronas en el mismo lugar se activaron en respuesta a imágenes de personas charlando o jugando deportes en equipo. Cuanto más hambre o aislamiento informaba el sujeto, más fuerte era el efecto (SN: 4/10/17).

En las personas que informaron que en general se sentían más solas, las respuestas sociales fueron embotadas. “Realmente no sabemos qué causa eso”, dice Tomova. “Quizás estar aislado no les afecta tanto,

porque es algo que no es tan diferente, quizás, de su vida diaria”.

El mesencéfalo, que juega un papel importante en la motivación de las personas para buscar comida, amigos, juegos de azar o drogas, responde a las señales sociales y de comida incluso cuando las personas no tienen hambre ni se sienten solas. Después de todo, una persona siempre puede comer o pasar el rato. Pero el hambre y la soledad aumentaron la reacción e hicieron que las respuestas de las personas fueran específicas a lo que se estaban perdiendo. Los hallazgos “*hablan de nuestro estado actual*”, dice Tomova, COVID-19 ha dejado a muchos más aislados socialmente, poniendo en juego la salud mental y física (SN: 29/3/20) y dejando a las personas con antojos de más que comida. “Es importante mirar la dimensión social de este tipo de crisis”.