

Un estudio muestra cómo el estrés activa al sistema inmunitario

Un nuevo estudio que halló que partes del sistema inmunitario se activan cuando se entra en conflicto personal con los demás arroja algo de luz sobre por qué el estrés puede resultar nocivo.

No está claro cómo este efecto del estrés podría provocar enfermedad, pero las partes activadas del sistema inmunitario (que provocan inflamación en el organismo) se han relacionado con afecciones como la diabetes y el cáncer.

"El mensaje es que los altibajos de la vida predicen cambios en la biología subyacente en formas que podrían tener un mal efecto acumulativo sobre la salud", señaló la coautora del estudio Shelley Taylor, profesora de psicología de la Universidad de California en Los Ángeles. "Lo que esto me dice es que las personas deben invertir en relaciones de apoyo social, y no deben buscar relaciones que lleven a mucho conflicto".

Es bien sabido que el estrés provoca varias reacciones en el cuerpo. "El estrés activa al sistema inmunitario en preparación para combatir una infección y curar las heridas", explicó el Dr. Andrew Miller, profesor de psiquiatría y ciencias conductuales de la Facultad de Medicina de la Universidad de Emory, en Atlanta. "No es algo malo, sobre todo en el contexto de una situación en que podría haber lucha y heridas. Sin embargo, si el sistema inmunitario se activa constantemente, puede contribuir a una multitud de problemas crónicos de salud, como enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer y trastornos neuropsiquiátricos".

En el nuevo estudio, los investigadores buscaban determinar si el estrés de los conflictos personales y los deportes competitivos podría desencadenar la liberación de moléculas conocidas como citoquinas, que se han relacionado con la inflamación.

Los investigadores pagaron a 122 adultos jóvenes (53 hombres y 69 mujeres) para participar en el estudio. Los participantes llevaron diarios sobre sus actividades durante ocho días, enfocándose en sus relaciones con los demás y en si eran positivas o negativas. Los participantes también se hicieron pruebas de estrés en el laboratorio. Se tomaron muestras de saliva antes y después de las pruebas, para medir los marcadores biológicos de la inflamación.

Los investigadores hallaron que los niveles de citoquinas aumentaban tras interacciones "negativas", por lo general discusiones. Pero jugar deportes no tuvo el mismo efecto, aunque es competitivo. Esto podría deberse a que "en realidad hablamos de partidos amistosos", apuntó Taylor. "No vimos a la USC jugando en la final de fútbol".

Es posible que algunos tipos de competencias, como los juegos de póker, puedan provocar inflamación, apuntó.

¿Por qué importa si el estrés desencadena moléculas asociadas con la inflamación? "Si uno no está herido, no tienen a dónde ir, están en circulación", señaló Taylor. "No se dirigen al lugar de una herida ni participan en actividad contra una infección".

La inflamación de bajo grado del organismo puede contribuir a la acumulación de placa que bloquea las arterias y también a trastornos relacionados con un sistema inmunitario fuera de control, como el asma, apuntó Taylor.

¿Qué quiere decir esto? Miller, de la Emory, dijo que el desafío es averiguar qué sucede primero, el estrés o la inflamación.

"¿Exhiben los individuos agresivos y con desventajas sociales más inflamación porque están estresados todo el tiempo?", planteó. "¿O están activados sus sistemas inmunitarios porque esa es su naturaleza básica, y las citoquinas provocan agresividad porque inducen al cerebro a percibir el mundo como amenazante?".