

¿Es inevitable ponerse triste en otoño o es que nos gusta el drama?



Hoy arranca el otoño, la estación del año más romántica, bucólica e incluso reproducible sobre lienzo. Y todo esto que sobre papel suena tan sugerente como el crujir de las hojas secas, al salir de casa trae consigo un parón brusco y desafinado de la música de violines. Porque el otoño nos fastidia. Alejarnos del mar y reducir bruscamente el tiempo dedicado al ocio ya podrían ser los factores que nos lleven a la melancolía. Pero la historia es más larga.

¿Puede un salto del termómetro afectar al cerebro de forma determinante? Estudios llevados a cabo en los años noventa en la Universidad de Southampton, Inglaterra, revelaron que la mayoría de los adultos, al menos el 90%, experimentan cambios sutiles en el estado de ánimo, energía y sueño cuando cambia la estación. Esos estudios sirvieron de base para ahondar en el término Seasonal Affective Disorder (SAD, en sus siglas en inglés), que traducido al español resulta en Trastorno Afectivo Estacional (TAE), una serie de síntomas que aparecen vinculados a las variaciones de luz y clima.

"Los cambios de las condiciones atmosféricas nos producen alteraciones físicas y mentales, como seres ecológicos que somos", explica el doctor Antoni Bulbena, catedrático, director del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del Hospital del Mar de Barcelona y experto en la materia. "Algunas están ligadas a la luz, un importante regulador del organismo. También a los cambios meteorológicos como la lluvia o el viento, la estacionalidad y la contaminación. Los cuatro factores están bastante entremezclados".

Quién me ha robado la serotonina

En la recién estrenada estación, el cambio más importante en cuanto al funcionamiento del cerebro se produce por el menor tiempo de luz solar (cada día perdemos 3 minutos de la misma), elemento clave en la producción de ciertas hormonas. La principal, la melatonina, una hormona segregada por la glándula pineal en el centro del cerebro, que se produce en mayor cantidad en la oscuridad (por lo tanto, habrá más cuantas menos horas de luz) y es la que influye en que tengamos más sueño (pero también peor ánimo, más hambre y más frío).

Varias investigaciones han constatado la relación entre una menor luz solar y los niveles bajos de serotonina en el cerebro, la hormona del humor, lo que nos hace estar más tristes

Al tiempo, hay otras investigaciones que han constatado una relación entre una menor luz solar y niveles bajos de serotonina en el cerebro, la hormona del humor, lo que nos hace estar más tristes. "Desde el punto de vista del cerebro, hay latitudes donde las estaciones no tienen demasiadas diferencias, porque están muy cerca del Trópico o del Ecuador.

Para el resto, se ha hablado mucho de cambios en el humor y un peor estado anímico, porque parece que nos bajaría un poco el tono", explica el doctor Carlos Tejero, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien utiliza el tono condicional porque estos estudios solo muestran indicios de una relación tristeza-otoño. Están ahí las sospechas, pero falta la evidencia.

Menos dudas despiertan los aspectos relacionados con las costumbres. "Más tiempo de trabajo, la vuelta al cole, menos tiempo para compartir con los seres queridos y algo parecido a la cuesta de enero, no solo económicamente, sino también en nuestro rendimiento, ensombrecen el otoño", añade Tejero. Y genera un trastorno afectivo estacional que no afecta por igual a todo el mundo. De hecho, hay a quien ni le roza. En ocasiones, por razones psicológicas (una mayor adaptabilidad) Y en otras, según las últimas investigaciones en la Universidad de Virginia de Estados Unidos, por una mutación genética que hace que el ojo de determinadas personas sea menos sensitivo a la luz (y, por tanto, vulnerables al TAE). "Esos individuos tienen unos menores niveles de un receptor de fopigmento llamado melanopsina, involucrado en la regulación del ritmo circadiano, y necesitan mayores niveles de luz brillante para mantenerse en su funcionamiento normal en los meses fríos", aclara el estudio.

Y luego está el cambio de hora (el próximo 25 de octubre, a las tres de la mañana serán las dos), que nos somete a "un esfuerzo adaptativo notable", como asegura el doctor Bulbena, quien añade: "Llegado el momento, debemos ir adaptándonos a la luz solar: el cuerpo a veces tarda una semana y hasta dos en recuperar su ritmo habitual. Es como un jet lag en versión cambio horario".

"Esta ausencia de luz, más que tristeza, genera letargia, lentitud, como espesura. Si uno duerme de más le pasa esto, el cuerpo se ralentiza, se pone a hibernar, le cuesta más pensar, está más retraído socialmente, come más, normalmente, carbohidratos, y entra en una especie de estado de retiro que puede acabar en síntomas de desánimo", detalla Bulbena. Para evitarlo, Guillermo Fouce, doctor en Psicología, profesor de la Universidad Complutense y de la Universidad Carlos III y presidente de Psicólogos sin Fronteras, aconseja hacer una transición lenta del verano al otoño ("si ahora hay que acostarse antes, no hacerlo de golpe, sino adelantando 5 minutos cada día") y adaptar nuestra vida social a los horarios actuales ("no hace falta renunciar a la caña, sino tomársela una hora antes"). Porque, en el fondo, ¿no puede ser que nos afecte tanto el otoño por una innata tendencia al drama? "Hay una parte de eso", contesta Fouce: "Y si ya existe una aflicción previa, el otoño la potenciará. Pero esto es como cuando lo ves todo gris en una jornada gris. No es el día: eres tú. ¡Claro que se puede estar alegre en otoño!".

"Me duele la rodilla, mañana va a llover"

Las principales publicaciones científicas (desde The Lancet a Nature) han publicado durante años estudios sobre reacciones concretas del cuerpo humano antes las manifestaciones del clima, y uno de ellos está firmado por el neurólogo español Javier López del Val, del hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza, que durante un año registró las entradas de pacientes en su unidad y luego las comparó con los datos del clima de Zaragoza, para descubrir que había ciertos cambios atmosféricos que se relacionaban con una mayor incidencia de accidentes cerebrovasculares (ictus).

Los cambios de luz generan letargia, lentitud, espesura. Como cuando dormimos de más y el cuerpo se ralentiza

Antoni Bulbena, doctor

"Los neurólogos hemos intentado ver en todas las enfermedades que aparecen de sopetón la posibilidad de que la estación o condiciones meteorológicas pudieran influir en que el problema aparezca ahora y no unas semanas antes y no hemos encontrado una relación directa ni importante. Pero, efectivamente, se han visto ictus que aparecen fundamentalmente en épocas de climas extremos tanto por calor como por frío", dice el doctor Tejero.

Una revisión de estudios publicada en The Journal of Rheumatology constata que aquello de predecir los cambios de tiempo no son cosas de viejos, y que realmente la humedad perjudica a las personas con artritis, mientras que otras investigaciones han refrendado la idea de que el frío intenso y la baja presión atmosférica (hola, otoño) aumentan el dolor en las articulaciones de los reumáticos. Pero nos quedamos con las palabras de Fouce: "claro que se puede estar alegre en otoño".