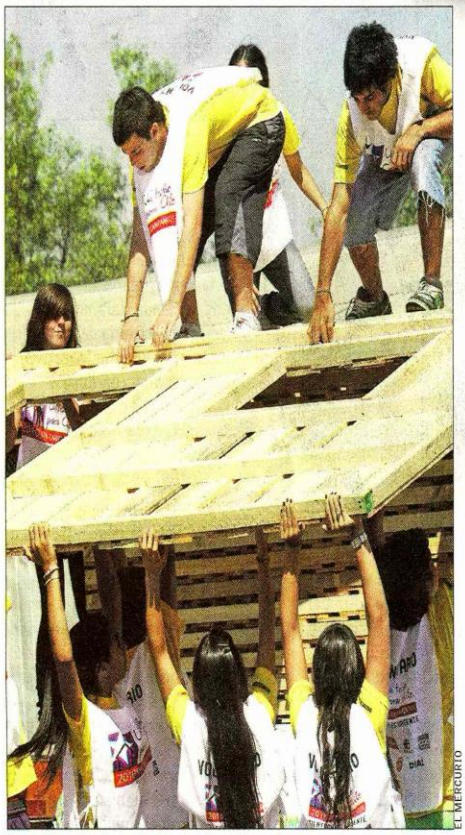
El tipo de bienestar buscado influye en la salud:

La verdadera felicidad se puede leer en los genes

Estudio en 80 voluntarios sanos reveló que quienes se inclinan por el placer individual o hedonismo tienen las defensas más bajas que quienes alcanzan su bienestar compartiendo con los demás.

Hacer reír a los niños hospitalizados es la labor de algunos voluntarios, quienes utilizan la risa como una forma de hacer felices a los demás.

EL MERCURIO



EL MERCURIO

Voluntariados como Techo permiten a los jóvenes trabajar por metas de vida más trascendentes, que mejoran la calidad de vida de otros.

SEBASTIÁN URBINA

Desde hace mucho tiempo se conoce que la rabia, el estrés o el temor influyen negativamente en las personas y terminan enfermándolas. También que el optimismo y el bienestar psicológico tienen un impacto positivo en la salud.

Pero nunca se había analizado qué sucede con el tipo de bienestar o de felicidad que la gente busca. Si da lo mismo aspirar a un bienestar individual, o hedonista, o tratar de alcanzar una felicidad más trascendente, que incluya a los demás.

Para aclarar esto, un grupo de investigadores de las universidades de California y Carolina del Norte estudiaron a 80 voluntarios sanos. A todos se les aplicó un cuestionario para ver el grado de bienestar en que se encontraban, y después se les tomó una muestra de sangre para analizar el genoma de sus glóbulos blancos. Y aunque disfrutan sus vidas, tanto en los que buscan una felicidad más individual o en quienes se inclinan por compartirla, la traducción en sus genes es completamente diferente.

Así, se vio que quienes persiguen un bienestar hedonista que se refleja, por ejemplo, en consumo y entretención individual, tenían una genética que producía mayores niveles de inflamación y menor inmunidad para defenderse de las infecciones.

En tanto, los que viven un estado de bienestar llamado eudemonía —del griego plenitud—, que se traduce en una vida con propósito y en colaboración con los demás, más allá de la autogratificación, tenían bajos niveles de inflamación y mejores defensas.

El estudio fue publicado en la revista Proceedings, de la Academia Nacional de Ciencias de EE.UU., y es una importante evidencia en favor de la llamada psicología positiva.

Biología inteligente

Según Steven W. Cole, profesor de medicina de la U. de California, en Los Angeles, y uno de los autores del trabajo, "lo que este estudio nos dice es que hacer el bien y sentirse bien tienen efectos muy distintos en el genoma humano, aunque ambos generen niveles similares de emociones positivas".

En su opinión, "nuestro genoma es mucho más sensible a las diferentes formas que tenemos de alcanzar la felicidad, comparado con nuestra mente consciente". Por supuesto, los genes no perciben ni juzgan estos comportamientos, por lo que, según Cole, es muy probables que estos distintos perfiles genéticos expresen una estrategia de la evolución que favorece el trabajo por el bien común.

"Esto es parte de la evidencia científica creciente en el campo de la psicología de la felicidad, el que ha tenido un fuerte desarrollo en los últimos cinco años", explica el doctor Ramón Florenzano, investigador de la Facultad de Psicología de la U. del Desarrollo y jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital del Salvador. Este trabajo corrobora, según dice, la distinción que ya hacía Aristóteles al hablar de estos dos niveles de bienestar. "Aunque ambos están muy relacionados y las personas viven ambos aspectos, lo cierto es que la búsqueda de una felicidad más profunda proporciona mejores defensas contra las enfermedades", agrega.

Para el doctor Alexis Kalergis, la diferencia entre una felicidad más personal o de alegrías efímeras y otra más social o de satisfacciones más profundas tendría relación "con el estado emocional del cerebro y el tipo de hormonas que se libe ran en cada caso, las que favorecen la expresión de unos genes o de otros".

Lo notable de este trabajo, se gún John Ewer, investigador de Centro Interdisciplinario de Neu rociencia de Valparaíso, es qu "nos muestra cómo la conducta d las personas influye en la expre sión de sus genes. Es como si nues tro cuerpo y nuestras células hila ran más fino que nuestra mente"

Según explica, esta investiga ción demuestra que "somos ani males sociales, y que nuestra sa lud estará mejor si somos felice haciendo partícipes a los demás que solo vivir preocupados por l propia felicidad".

El doctor en psicología André Mendiburo, académico de la U Diego Portales, cree que esta evi dencia respalda "la importanci de tener buenas redes sociales, as como de practicar yoga o *mindful ness*, que tienen un impacto posi tivo a nivel social".

Cole dice que el propósito es u concepto elástico, que no necesa riamente implica renunciar a co sas, sino "solo pensar primero e el otro, o proponerse una met que vaya más allá de la simpl gratificación", dice.