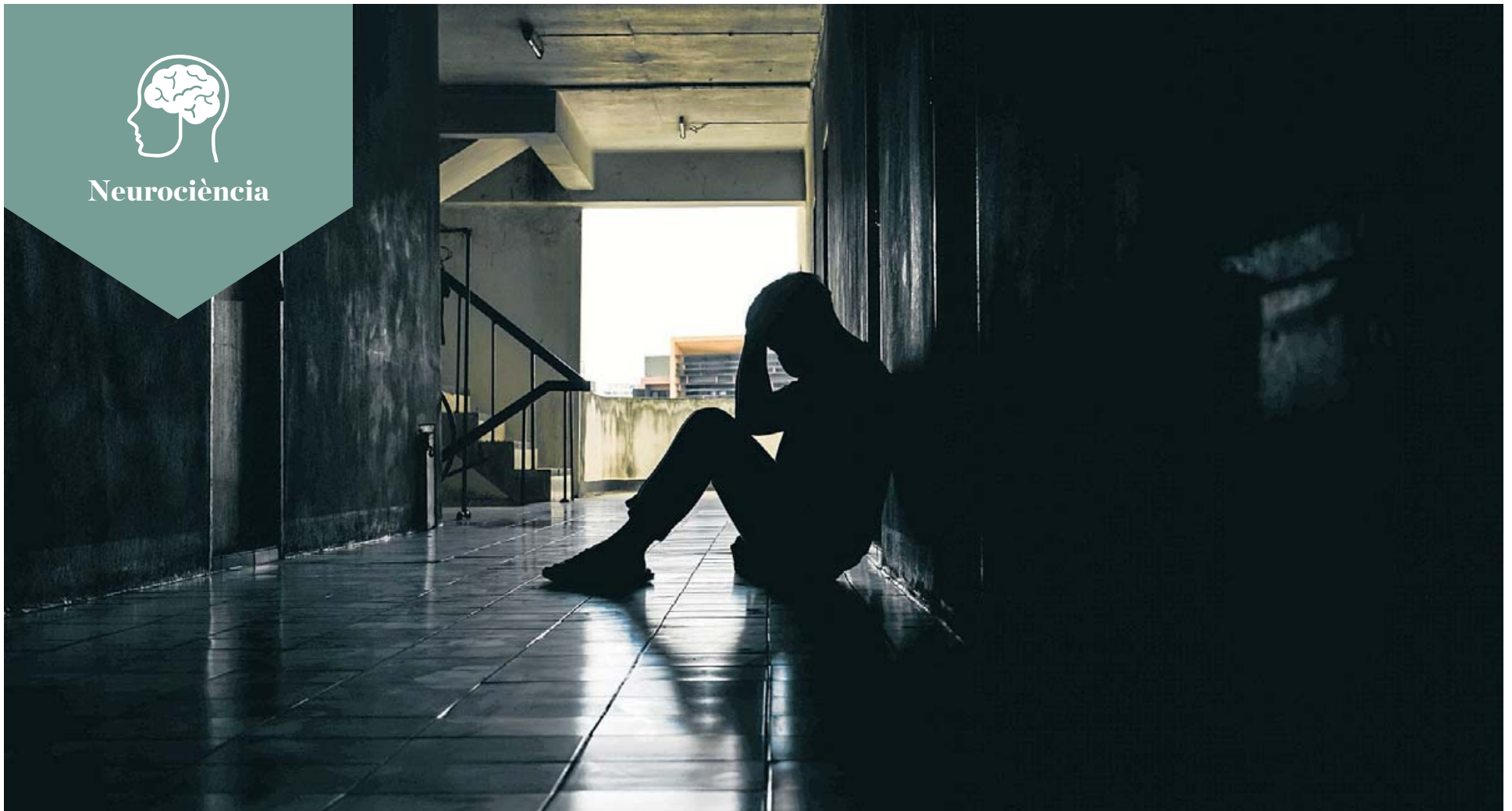




Neurociència



Segons un estudi fet en més de 16.000 estudiants universitaris, gairebé un de cada quatre havien tingut pensaments suïcides. GETTY

Troben una relació entre els pensaments suïcides i l'alteració de bacteris a la boca

La manca d'una espècie associada al metabolisme cerebral es vincula a aquest trastorn

David Bueno

Parlar de suïcidi encara és un tabú en moltes societats. Tanmateix, és un fet ben present. En molts països és la segona causa de mort entre els adolescents i joves. En un estudi fet fa una dotzena d'anys amb gairebé 85.000 persones adultes de 17 països, es va detectar que el 9,2% de la població general ha tingut o té pensaments suïcides. Pel que fa als adolescents i joves, en un altre estudi molt més recent, fet el 2019, a més de 16.000 estudiants universitaris de 108 institucions acadèmiques de tot el món, es va veure que el 24,3%, és a dir, gairebé 1 de cada 4, havien tingut pensaments suïcides i que el 9,3%, és a dir, gairebé 1 de cada 10, havien intentat suïcidar-se com a mínim una vegada.

Aquestes dades esfereïdores indiquen la necessitat d'aprofundir en estudis de tota mena –sociològics, psicològics, biològics...– que permetin entendre'n les causes i trobar estratègies per disminuir al màxim el nombre d'afectats. En general, una de les causes més influents en el suïcidi, les autolesions i la salut mental és l'estrès. Tanmateix, no és l'única. Un equip de recerca de la Universitat de Florida encapçalat pel microbiòleg Eric

W. Triplett ha estudiat la relació entre unes variants gèniques implicades en el funcionament del sistema immunitari i la presència de determinats bacteris a la microbiota bucal amb la possibilitat de tenir pensaments suïcides. Segons han publicat a *Scientific Reports*, les persones que han tingut pensaments suïcides presenten la microbiota bucal alterada i més probabilitat genètica de tenir inflamacions gingivals, la qual cosa permet pensar en possibles mesures per disminuir la incidència d'aquests pensaments entre adolescents i joves.

Les possibles causes de tenir pensaments suïcides són moltes i variades. Se n'han identificat de sociològiques, segons l'ambient en què ha crescut, viu i es desenvolupa una persona; de psicològiques, segons la personalitat de cadascú en relació amb l'ambient en què es viu; de relacionades amb la dieta, en què una dieta sana i equilibrada que respecta tots els àpats diaris i evita les substàncies tòxiques disminueix la probabilitat de tenir pensaments suïcides, i també de biològiques, degudes a determinades configuracions neuronals que poden ser congènites. Tanmateix, la causa més prevalent és l'estrès. Ja fa temps que se sap que existeix una correlació entre el nivell d'estrès i la probabilitat de tenir pensaments suïcides

o d'autolesionar-se. En aquest sentit, durant l'adolescència i la primera joventut el nivell d'estrès acostuma a ser una mica més alt que en qualsevol altra etapa de la vida, per causes biològiques relacionades als canvis propis d'aquesta edat. Això implica que qualsevol motiu que l'incrementi encara més, com de vegades pot passar amb els estudis, augmenta la probabilitat de tenir aquests pensaments.

Pensaments suïcides i salut bucal

Triplett i els seus col·laboradors es van fixar en les causes biològiques relacionades amb la salut bucal. Se sabia que existeix una correlació entre la presència d'inflamació a les genives i la probabilitat de tenir pensaments suïcides. Aquestes inflamacions gingivals poden tenir diverses causes, relacionades amb el funcionament del sistema immunitari i amb els bacteris presents a la cavitat bucal, l'anomenada microbiota bucal. Els investigadors van demanar a un grup de 489 estudiants universitaris que completessin un qüestionari estandarditzat que permet detectar símptomes depressius i que incloïa preguntes sobre possibles pensaments suïcides, anomenat PHQ-9. Van trobar que un total de 60 (la qual cosa representa un 12,26% del total, o 1 de cada 8 estudiants) havien tingut pensaments su-

ïcides durant les dues últimes setmanes. A continuació, tots els participants van ser examinats genèticament i es va estudiar la seva microbiota bucal.

A escala genètica es va veure que, a diferència de la resta, molts dels que havien tingut pensaments suïcides presentaven unes determinades variants gèniques en el sistema anomenat HLA, o complex major d'histocompatibilitat, que afavoreixen determinades respostes autoimmunitàries i inflamatòries. Aquest fet corrobora la correlació entre determinades variants gèniques, la probabilitat de patir inflamacions gingivals i la possibilitat de tenir pensaments suïcides, emfasitzant, com diuen els autors del treball, la importància de mantenir una bona higiene bucal per disminuir la probabilitat de tenir processos inflamatoris.

Tanmateix, possiblement el resultat més sorprenent va ser demostrar la relació que existeix entre la microbiota bucal i els pensaments suïcides. Van veure que, també a diferència de la resta, tots els estudiants que havien tingut pensaments suïcides en algun moment durant les dues últimes setmanes tenien molt disminuïda la població d'un bacteri típic de la boca, anomenat *Alloprevotella rava*. Aquest bacteri produeix una substància de tipus àcid que afavoreix el metabolisme cerebral i, de retruc, les funcions mentals, incloent-hi l'estat d'ànim. Tot i que aquest estudi no permet aclarir si la disminució d'aquests bacteris és part de la causa de tenir pensaments suïcides o si és una conseqüència dels motius que han dut a tenir-los, els autors suggereixen que els suplementes probiòtics que ajudin a mantenir nivells òptims d'aquests bacteris en el microbioma bucal podrien contribuir a disminuir la incidència d'aquests pensaments entre la població adolescent i jove. —

David Bueno és director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st