

**VIURE A CIUTAT INFLUEIX  
EN EL RISC DE TENIR  
MALALTIES MENTALS**

**David Bueno i  
Torrens**



**Professor i investigador  
de genètica de la UB i  
divulgador de la ciència**

# Vacances i estrès urbanita

**S**ovint, quan estem cansats o massa enfeïnats, diem, no sempre encertadament, que estem estressats. Des d'un punt de vista psicològic l'estrès es defineix com la tensió mental o corporal provocada per una situació física o emocional que percebem amenaçadora. Comporta un conjunt de reaccions fisiològiques, com ara canvis hormonaals i acceleració del ritme cardíac, i provoca alteracions de la conducta (ansietat, irritabilitat, insomni...). Un cert nivell d'estrès es considera fisiològicament positiu perquè permet a l'organisme adaptar-se ràpidament a l'entorn i defensar-se de les possibles amenaces, però si es manté de forma continuada té efectes perjudicials per a la salut.

**MOLTS URBANITES APROFITEM** les vacances –i si pot ser també els caps de setmana– per gaudir, d'una o altra manera, de la natura i els espais rurals, i desestressar-nos. Fa temps que es va relacionar la vida urbana amb un increment del risc de tenir determinades malalties mentals, com ara depressió, ansietat i esquizofrènia. Ara, *Nature* acaba de publicar un treball en què s'ha analitzat quines àrees del cervell resulten més afectades per la vida urbana en condicions d'estrès, les conclusions del qual fan venir encara més ganes de gaudir de la natura i de fer-la gaudir als més menuts.

**ELS INVESTIGADORS VAN MESURAR** l'activitat cerebral de persones nascudes i crescudes en ambients urbans i rurals mentre realitzaven un test d'estrès, i les van comparar. Aquest test consistia a resoldre operacions aritmètiques sota pressió, concretament tenir poc temps i rebre interaccions visuals negatives per part de l'experimentador, unes situacions molt freqüents en l'àmbit laboral –i escolar i familiar– que fàcilment es poden percebre com amenaçadores. Aquesta situació va provocar a tots els subjectes estudiats un increment de ritme cardíac, pressió sanguínia i insalivació, uns efectes que es vinculen a situacions d'estrès i en què intervé l'hormona cortisol, i també un increment d'activitat cerebral en àrees relacionades amb el control de les emocions i l'estrès. Curiosament, però, dues d'aquestes àrees s'activen de forma diferent en funció de l'origen de la persona, urbà o rural.

**És bo que aprofitem el lleure i les vacances per gaudir d'espais oberts i natura, cal que tinguem cura que també ho facin els nostres fills**

El nivell d'activació de l'amígdala cerebral, que està implicada en el processament i emmagatzematge de reaccions emocionals, en la mida de les xarxes socials i amb el sentiment de privacitat, depèn de la mida de la ciutat on l'individu resideix actualment. I l'anomenat còrtex anterior cingulat, implicat en la detecció de processos d'error i conflicte (del tipus "hi vaig o no hi vaig"), s'activa de forma diferent en funció del temps que el subjecte ha viscut en una ciutat durant la seva infantesa.

**A MÉS, LES PERSONES** que de petites han viscut més temps en una ciutat tenen menys connectivitat entre aquestes dues regions. Aquesta mateixa poca connectivitat es pot produir també per causes genètiques, i s'ha relacionat amb un major risc de tenir malalties psiquiàtriques. La conclusió científica és òbvia: en aquests circuits neurals convergeixen els factors ambientals i genètics que modulen el risc de tenir malalties mentals, i es veuen clarament influïts pel lloc on es viu –urbà o rural– i pel temps que s'ha viscut en una ciutat durant la infantesa. Però encara hi ha una altra conclusió, *ad hoc*: és bo que aprofitem el lleure i les vacances per gaudir d'espais oberts i natura, i molt especialment cal que tinguem cura que també ho facin els nostres fills.