



MEDICINA



GETTY

L'ansietat i la depressió, relacionades amb el càncer

Un estudi de 10 anys amb més de 160.000 persones relaciona estrès psicosocial i càncer

David Bueno

L'activitat del cervell controla la fisiologia i les respostes corporals, i per això influeix en el funcionament de tot el cos. Aquest és l'origen de les malalties psicosomàtiques, com, per exemple, molts casos d'hipertensió arterial i també d'intestí irritable, un trastorn que es caracteritza per malestar abdominal crònic i que pot generar diarrees o restrenyiment.

L'investigador David Batty i els seus col·laboradors, de diverses universitats d'Anglaterra, Escòcia i Austràlia, han examinat fins a quin punt els estats mentals també poden exercir influència en patologies tan severes com el càncer. Els resultats, que han publicat a la revista *British Medical Journal*, evidencien que una mala salut mental incrementa la probabilitat de tenir determinats tipus de càncer, com, per exemple, de còlon, esòfag, pàncrees i pròstata, i també leucèmia.

Malalties psicosomàtiques

Tradicionalment, les malalties psicosomàtiques s'han definit com les que presenten símptomes físics que no poden ser explicats mèdicament com a conseqüència directa d'una malaltia física. Es calcula que el 12% de la població en manifesta els símptomes, els més habituals dels quals són mal d'esquena, mareig i vertigen, dolor en les extremitats i les articulacions, gasos estomacals, dificultat en respirar, palpitations i taquicàrdia, mal al pit i nàusees. Fa temps que es coneix que determinats estats mentals d'estrès psicosocial, com l'ansietat i la depressió, els quals són el resultat de l'activitat cerebral, repercuten directament sobre el funcionament fisiològic del cos.

Dins el cervell, la relació entre aquests estats mentals i les manifestacions somàtiques es deu a una estructura nerviosa anomenada formació re-

ticular, que es troba al tronc de l'encèfal, la part que uneix el cervell a la medulla espinal. Aquesta estructura gestiona les respostes fisiològiques del cos en funció dels estats emocionals, normalment a través de descàrregues hormonals. Dit d'una altra manera, és la interfície que relaciona els sistemes cerebrals, que és on s'originen els estats emocionals i tots els nostres pensaments, amb els corporals. Una de les hormones que genera és el cortisol, la responsable de les manifestacions fisiològiques associades a l'estrès.

10 anys i 163.363 pacients

En aquest estudi, Batty i el seu equip van analitzar si existeix alguna relació causal entre els estats emocionals negatius, com l'estrès crònic, l'ansietat i la depressió, i la manifestació de processos cancerosos. El motiu d'aquesta hipotètica relació és que un excés crònic

EL RUBOR COM A SÍMPTOMA

Un dels processos psicosomàtics que es poden observar amb més facilitat i que permeten entendre la relació entre els pensaments, el funcionament del cervell i la fisiologia corporal és el rubor. L'envermelliment de la cara és una resposta fisiològica que es desencadena com a conseqüència d'algunes emocions relacionades amb l'ansietat, com la vergonya, la culpa, el nerviosisme, la modèstia, l'enamorament i l'amor. El procés s'inicia quan, generalment a causa de processos d'interacció social, en el cervell s'activen els circuits neurals corresponents per fer front a la interacció de manera adequada. Això genera un increment d'activitat metabòlica dins el cervell, i aquest increment dona lloc a un excés de calor que cal dissipar ràpidament per evitar que en disminueixi l'eficiència de funcionament. Per dissipar l'excés de calor es produeix un augment del flux sanguini als capil·lars que hi ha just sota la pell de la cara. En funció de la intensitat de la situació, de la reactivitat emocional de cada persona i del to de la pell, el rubor pot arribar a ser molt visible o pot passar més desapercebut.

de cortisol afecta negativament el sistema immunitari i els sistemes de reparació del material genètic. Precisament els processos cancerosos s'inicien com a conseqüència del funcionament anòmal del material genètic, i una de les funcions del sistema immunitari és detectar i intentar eliminar els focus de càncer. En aquest estudi, els investigadors van examinar 163.363 persones més grans de setze anys durant un període de deu anys. Primer els van valorar el nivell d'estrès psicosocial, bàsicament el nivell d'ansietat i de depressió –o d'optimisme–, amb un qüestionari específic. Passat aquest període de temps, 16.267 dels participants havien mort, 4.353 dels quals per càncer.

L'aïllament de causes

Un cop eliminats els factors que se sap que afavoreixen la generació de processos cancerosos, com l'obesitat i el consum de tabac i alcohol, van agrupar les persones per edat i per sexe, i també pel nivell d'estudis i socioeconòmic, atès que són factors que influeixen en els hàbits de vida. D'aquesta manera, l'únic factor diferenciador que quedava era el nivell d'estrès psicosocial. Les persones que deu anys abans havien mostrat nivells alts o molt alts d'estrès psicosocial tenien una taxa molt més elevada de mortalitat a causa de leucèmia o càncer de còlon, esòfag, pàncrees o pròstata.

Tot i que aquests resultats indiquen que una mala salut mental, com la que causa l'ansietat i la depressió, afavoreix l'aparició de càncer, els autors adverteixen que calen estudis més específics per establir relacions directes de causa i efecte que ho expliquin plenament a nivell fisiològic.

David Bueno és professor de genètica a la UB i divulgador de la ciència.