

Director,  
**XEVI XIRGO**

Subdirectors,  
**CARLES RIBERA,**  
**LLUÍS MARTÍNEZ,**  
**MANUEL CUYÀS,**  
**PEPA MASÓ**

SECCIONS:  
Política, **ANNA SERRANO**; Europa-Món, **PILAR ESTEBAN**; Economia,  
**JOAN ARMENGOL**; Opinió, **TONI BROSA**; Societat, **CARLES SABATÉ**;  
Catalunya, **JOAN RUEDA** i **RICARD PALOU**; Cultura i Espectacles, **JAUME VIDAL**;  
Comunicació, **GEMMA BUSQUETS**; Disseny, **JORDI MOLINS**;  
Fotografia, **ANDREU PUIG**; Documentació, **CARME TORNIS**; Delegada a  
Madrid, **MONTSE OLIVA**; Tancament, **ANTONI DALMAU**; Llengua, **QUIM PUIGVERT**;  
Elpuntavui.cat, **ENRIC SERRA**; Web, **JORDI PALMER**.  
President del Consell Editorial, **VICENT SANCHIS**

REDACCIÓ I SEU SOCIAL:  
Tàpies, 2 - 08001 Barcelona

CENTRALETA Tel. 93 227 66 00  
ADREÇA INTERNET: <http://www.elpuntavui.cat>  
SERVEI D'ATENCIÓ AL CLIENT Tel. 972 18 64 80  
FAX Tel. 972 18 64 40

EDITA: **CORPORACIÓ CATALANA DE COMUNICACIÓ, S.L.**  
PUBLICITAT: **HERMES COMUNICACIONS, S.A.**  
Santa Eugènia, 42. 17005 Girona.  
Tel.: 972 18 64 35 - Fax.: 972 18 64 10 - Adreça electrònica: [publicitat@avui.cat](mailto:publicitat@avui.cat)

IMPRESSIÓ: **Gráficas de Prensa Diaria**. DIFUSIÓ CONTROLADA PER L'OJD.  
Als efectes del que preveu l'article 32.1 paràgraf segon de la LPI, Corporació Catalana de Comunicació SL s'oposa expressament a la utilització de qualsevol contingut d'aquest diari amb la finalitat de fer ressenyes o revistes de premsa amb fins comercials (press-clipping) sense comptar amb l'autorització prèvia de Corporació Catalana de Comunicació SL.

**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**

**LA COLUMNA**

# Vacances i estrès urbanita

## Que guanyi el millor

**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 hormonals 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.

**Bernat  
Dedéu**

Fillòsof i músic



En política, els processos de renovació mai no han existit. Si els partits els parlen alguna vegada de cares noves o de congressos fets des de baix, disposin-se a col·locar-se bé la bitlletera, perquè hi ha altes probabilitats que els la pispin. La política mai no comença de zero, i –com tot afer amb el seu art i trampa– és bo que sigui així. L'últim sidral d'ERC ho certifica: la futurible nova presidència encapçalada per Junqueras, i la seva direcció, pretenen desbancar Joan Ridaó de la poltrona a Madrid, sota l'excusa d'un candidat renovador dit Alfred Bosch. El frau del vodevil és doble: primer, perquè Bosch ha estat militant d'ERC d'un temps ençà i, al seu torn, fou un dels intel·lectuals senyera d'un tal Josep Lluís, que el va nomenar coordinador de l'àrea d'història i pensament contemporani de la direcció general d'Acció Departamental (una d'aquelles entitats que a casa tota la vida hem anomenat *xirringuito*, per la qual es cobraven més de trenta mil euros l'any), actualment regentada per un altre esperit independent: el professor Ferran Sáez...

Paral·lelament, la nova direcció –tot i l'aparició esperançadora de Junqueras– no deixa de ser una macedònia de la gent criada a l'ombra de Joan Puigercós i de dues persones de l'equip més íntim de Jordi Portabella (Oriol Amorós i Ester Capella). Per tant, si Junqueras és president d'Esquerra, desenganyem-nos, és perquè la vella guàrdia ho ha disposat així. I la disputa Ridaó-Bosch no és sinó l'enèsima reedició de la lluita entre Puigercós i Carrod. No seré jo qui acusi ERC de ser un partit únicament marcat per les lluites caïnites. L'enemistat i la guerra oberta formen part de la vida de tots els partits, com mostra l'estima que es tenen Mas i Duran o Aguirre i Rajoy. La ineptitud d'ERC no és no saber evitar la lluita entre dues o més faccions, sinó la incapacitat supina del partit per treure profit dels conflictes per guanyar fortalesa i tirar endavant. Una ineptitud que –al límit– fa que haguem de fer passar per nou allò que ja és vell i que ha tingut l'èxit sabut... Dit això, sort a tots dos, i que guanyi el millor.

**LA  
PUNXA  
D'EN  
JAP**



**Joan  
Antoni  
Poch**

