



Neurociència

L'estrès durant la gestació afecta la salut mental dels fills

Els fills de les dones que pateixen estrès durant l'embaràs tenen més risc de desenvolupar hiperactivitat i dèficit d'atenció

David Bueno

Segons diversos estudis, com un de realitzat per la Facultat de Medicina de la Universitat de Stanford fa un parell d'anys, més del 20% de les dones gestants mostren símptomes d'estrès. Altres estadístiques, tant de fonts estatals com d'organismes no governamentals, ho situen al voltant del 25% al 30% en molts països europeus.

L'estrès és una reacció del cos i del cervell davant una situació que percebem com una amenaça, tant si és real com si no, i amb independència que sigui física, social o psicològica. En principi, l'estrès puntual lleu o com màxim moderat és beneficiós davant una situació de perill, ja que incrementa l'estat d'alerta i permet reaccionar amb més rapidesa, fet que augmenta les probabilitats de supervivència. I la gestació comporta, per ella mateixa, un increment de l'instint de protecció davant les amenaces de l'entorn.

Tanmateix, quan l'estrès perdura i esdevé crònic, i molt especialment si és moderat o agut, pot començar a generar conductes i reaccions excessives o inadaptades a l'entorn, al mateix temps que genera una tensió corporal i mental excessives que poden incrementar el risc de patir nombroses malalties, tant orgàniques com psicològiques. Se sap que l'estrès crònic altera la connectivitat en diverses àrees del cervell, la qual cosa afavoreix la manifestació de conductes impulsives i de comportaments d'ansietat, angonya i, fins i tot, depressió, que poden perdurar en el temps.

Les hormones de l'estrès

Totes aquestes alteracions són degudes als efectes hormonals de l'estrès crònic sobre les neurones. Tanmateix, l'estrès crònic que poden tenir algunes mares durant la gestació, també pot afectar la formació del cervell dels seus fills i filles? I, en cas afirmatiu, quines conseqüències pot tenir a mitjà i a llarg termini en aquests infants?

Per investigar-ho, la neuropsicòloga Irene Tung i els seus col·laboradors, de la Universitat Estatal de Califòrnia i la de Pittsburgh, als EUA, han dut a terme una metaanàlisi a partir de 55 estudis previs en els quals han participat més de 45.000 voluntaris. Els resultats, publicats a la revista *Psychological Bulletin*, indiquen que l'estrès crònic expe-



Les hormones associades a l'estrès crònic que produeix el cos d'una dona embarassada poden afectar el cervell en construcció del fetus. GETTY IMAGES

rimentat per les mares durant la gestació es correlaciona amb una incidència més gran de trastorns com dèficit d'atenció i hiperactivitat i amb una impulsivitat més gran, que es poden mantenir fins més enllà de l'adolescència.

Els estudis seleccionats per fer aquesta metaanàlisi complien una sèrie de requisits, necessaris per fer-los comparables. D'una banda, s'havia d'haver valorat el nivell d'estrès de les mares en diversos moments durant la gestació i també posteriorment, durant la primera infantesa dels seus fills i filles, per poder discriminar si els possibles efectes sobre els descendents eren deguts a l'estrès prenatal o al postnatal. També s'havia de considerar el gènere dels descendents i se n'havia d'haver fet un seguiment periòdic durant tota la infantesa i l'adolescència.

En valorar els 55 treballs seleccionats, que inclouen el seguiment de més de 45.000 casos, Tung i el seu equip de recerca van observar, primer, que no hi havia diferències de gènere. L'estrès que havien tingut les seves mares durant la gestació havia afectat els nens i les nenes de la mateixa manera. També van observar que l'efecte de l'estrès tingut durant la gestació, en les etapes prenatales, influïa molt més en els comportaments posteriors dels infants que l'experimentat després del part.

Dèficit d'atenció i hiperactivitat

A partir d'aquestes regularitats, van examinar la incidència de l'estrès prenatal sobre diverses característiques psicològiques dels descendents. En concret, van veure que es correlaciona directament amb un increment significatiu de la incidència dels trastorns de dèficit d'atenció i hiperactivitat, i també del que en psicologia s'anomenen factors externalitzants. Bàsicament, consisteixen en la manifestació de problemes de conducta que es produeixen quan l'infant o l'adolescent interacciona negativament sobre l'entorn, com poden ser la dificultat per controlar l'agressivitat física o social, l'assetjament verbal i el desafiament, fins arribar, en els casos més extrems, a conductes clarament delictives.

La incidència més gran s'observa durant la primera infantesa, entre els 2 i 5 anys d'edat, però en molts casos es manté fins més enllà de l'adolescència.

Efectes duradors

En molts casos els efectes de l'estrès es mantenen fins més enllà de l'adolescència

El motiu, segons el treball, cal buscar-lo també en l'efecte de les hormones associades a l'estrès crònic sobre la construcció del cervell durant l'etapa fetal, moment en què és molt plàstic i mal·leable i, per tant, molt influenciable per l'estat hormonal de la mare.

Com diuen els autors al final del seu estudi, "aquestes troballes s'afegeixen a l'evidència que proporcionar una atenció i un suport de salut mental àmpliament accessibles durant l'embaràs pot ser un pas crític per ajudar a prevenir problemes de comportament infantil". En aquest sentit, l'entorn familiar i social té una importància cabdal.

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