

**Excusas
para no
pensar**

LOS LECTORES PREGUNTAN
A **EDUARDO FUNSET**

¿Hay relación entre estrés y pobreza?

SALUS FUENTES R. MADRID

Fara un mamífero, el estrés significa que atacará, o que será víctima de un ataque, en los próximos minutos. En estas circunstancias, el cuerpo hace exactamente lo que necesita: aumenta la presión de la sangre para liberar la energía de forma más rápida, ésta se moviliza hacia los músculos y se cancelan los proyectos a largo plazo. Para huir eficazmente de un león no se puede gastar energía en ovular, en crecer, en digerir, en crear anticuerpos... ya se crearán por la noche, si es que se sobrevive hasta entonces.

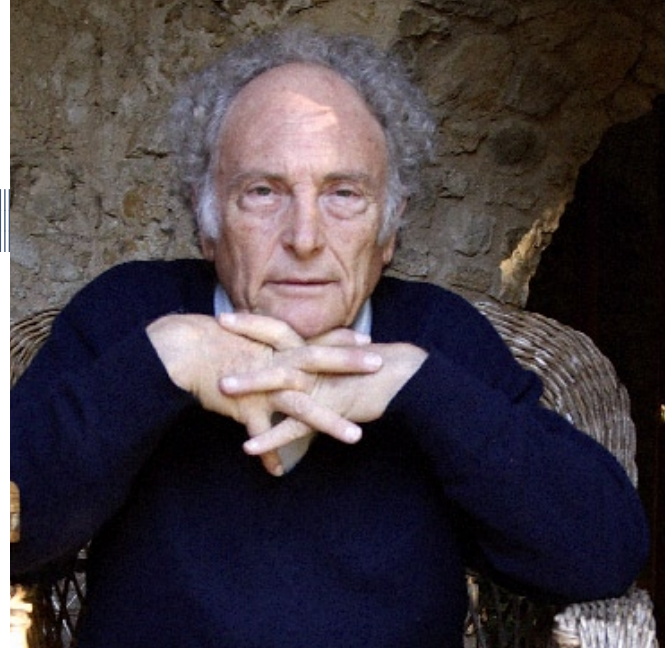
Cuando la vida está en peligro, hay que cancelar todo lo que no es esencial. El problema se genera cuando nos convertimos en unos primates muy sofisticados psicológicamente, porque somos capaces de generar la misma respuesta radical de estrés simplemente imaginando situaciones estresantes. Los humanos, con sólo elucubrar que se ha apostado un león en la esquina, desatan el complicado proceso fisiológico del estrés.

Es curioso que estas reacciones fisiológicas ante situaciones de peligro sean las mismas que

se producen cuando sentimos placer. Como me recordaba el científico norteamericano Robert Sapolski, de la Universidad de Stanford, un ser humano al borde del orgasmo tiene la misma presión sanguínea y la misma frecuencia de latidos cardiacos que otro a punto de ser atacado. En situaciones de ira extrema, ante una emergencia, o al sentir placer o euforia, las reacciones fisiológicas son idénticas.

Una de las maneras más eficaces que tienen los animales estresados para reducir el estrés –y esto también nos incluye a nosotros, los humanos– es desplazar la agresión hacia el otro. Se trata de conseguir que alguien padezca estrés y se sienta mal. Este dato está muy bien documentado y, lamentablemente, convierte nuestro mundo en un lugar mucho más desagradable de lo deseable. Mucha gente evita tener úlceras a raíz de provocarlas en los demás, simplemente porque al rebajar sus niveles de estrés se sienten mejor.

Para nuestros ancestros, los primates, lo estresante es el dominio jerárquico: el chimpancé que domina da patadas al



El más estresado no es el que está en la cima, sino el de abajo. La pobreza provoca un trauma que subyace aun siendo rico

inferior jerárquico de forma injusta, para divertirse o para reducir su ansiedad. En nuestro caso, la jerarquía de dominio es diferente y tiene que ver con la forma en la que se ejerce el poder, es decir, con el poder político.

En todas las sociedades humanas, los pobres tienen peor salud que aquellos que los dominan en la escala social. El más estresado no es el que está en la cima –como se suele creer–, sino el que está abajo. Cuando fui ministro para las Comunidades Europeas durante

la transición a la democracia, siempre me sorprendía la preocupación de mis amigos por mi salud, a raíz de los viajes incansables y del grado de responsabilidad que asumía. Yo no tenía problemas. Los más afectados eran los eficaces, pero estresados, funcionarios que trabajaban en el Ministerio.

Durante mucho tiempo, los humanos fuimos cazadores-recolectores y la mayoría de los estudios demuestra que este tipo de sociedades son extremadamente igualitarias. Pero hace doce mil años los humanos se organizaron en asentamientos gregarios, inventamos la agricultura y, con ello, los excedentes de alimentos y la facultad de arbitrio de las personas que controlan esos excedentes. Fue entonces cuando inventamos la pobreza.

Los efectos de esa pobreza subyugadora están siempre presentes. Incluso dos generaciones después de que una familia haya dejado atrás la pobreza, todavía perviven actitudes de ansiedad, inseguridades y traumas que subyacen tenazmente. Fisiológicamente, el trauma del estrés padecido al principio de la vida deja un impacto indeleble: incluso cuando se consigue ser rico, la mente y el cuerpo seguirán escuchando el eco estresante de la pobreza. ■

Si quiere participar en esta sección, envíe sus preguntas a **XLsemanal**. "Excusas para no pensar". Calle José Abascal, 56. 28003 Madrid o a xlsemanal@tallerdeeditores.com