



ISTOCK / GSPICURES

Psicobiología

Ante la adversidad, los hombres prefieren mujeres rollizas

Los hombres se sienten más atraídos por las mujeres rollizas después de practicar ejercicio físico intenso, sostienen Carlota Batres y Andrew Perrett, de la Universidad de Saint Andrews, en Gran Bretaña. Durante diez días sometieron a un entrenamiento militar a 23 hombres y 8 mujeres, todos ellos en torno a los 20 años. Los investigadores solicitaron en distintas ocasiones (antes, durante y después del esfuerzo físico) que, de una selección de retratos del sexo opuesto, escogieran las caras que les resultaban más atractivas. Tres días después, los participantes que habían sido sometidos al adiestramiento militar mostraban una preferencia por los rostros de mujeres con un peso corporal mayor. No se observó un efecto similar en las compañeras de experimentación; tam-

co en los probandos que no habían participado en las sesiones de entrenamiento (sujetos de control).

Hace tiempo que los investigadores especulan sobre la posible relación entre la inclinación masculina por las mujeres rollizas y las condiciones ambientales adversas. Hasta ahora no se había podido esclarecer si el entorno altera los gustos individuales de manera directa o si se trata de una peculiaridad cultural. El trabajo de Batres y Perrett confirma el primer supuesto. Los autores señalan que tal preferencia podría deberse a una respuesta adaptativa: las mujeres con un mayor peso corporal parecen mejor equipadas para sobrevivir y reproducirse en condiciones duras.

Ethology 10.1111/eth.12571, 2016

Psicología

Las dos caras del narcisismo

Los individuos que se caracterizan por su narcisismo pueden clasificarse en dos amplios grupos: los narcisistas «grandiosos», que parecen convencidos de su magnificencia, y los «vulnerables», quienes se esfuerzan por defender su ego. A esta conclusión han llegado Martin Smith y sus colaboradores de la Universidad de Ontario Occidental mediante un metaanálisis en el que examinaron los datos referentes a más de nueve mil sujetos.

Según los resultados, los narcisistas «grandiosos» poseen aspiraciones perfeccionistas, tanto en relación con las personas que les rodean como consigo mismos. También ambicionan el éxito y están dispuestos a utilizar a otros congéneres en su lucha por el poder. En cambio, suelen invertir poca energía en maquillar sus posibles deficiencias. Por el contrario, los narcisistas «vulnerables» tratan de ocultar sus errores para evitar las críticas, ya que temen fracasar o que se los juzgue.

En resumen, aunque ambos tipos anhelan la admiración de los demás y se ven empujados, cada uno a su

manera, por las aspiraciones perfeccionistas, presentan una diferencia esencial: mientras que los narcisistas «grandiosos» priorizan el deseo de convertir en realidad sus fantasías de poder, los «vulnerables» buscan, sobre todo, evitar un posible fracaso.

Journal of Research in Personality, vol. 64, págs. 90-101, 2016



ISTOCK / CHAOS

Cefaleas

Dieta contra la migraña

Un cambio en la alimentación puede ayudar a mitigar los ataques de cefalea. Cherubino di Lorenzo y sus colaboradores de la Universidad de Roma pidieron a 96 mujeres con sobrepeso y que sufrían migraña regularmente que siguieran un tipo de dieta concreto. A una mitad de las participantes les indicaron que consumieran durante un mes productos ricos en grasa y proteínas pero pobres en hidratos de carbono (dieta cetogénica). Durante los cinco meses siguientes debían comer de manera variada, pero siempre alimentos pobres en calorías. El resto de las voluntarias llevaron a cabo una dieta hipocalórica durante el semestre que duró el estudio.

Si bien la cantidad y la intensidad de los ataques de migraña se redujeron en ambos grupos, la mejoría resultó más notable en las

mujeres que realizaron el régimen cetogénico: el promedio de cinco días de cefaleas al mes se redujo a menos de uno durante las cuatro semanas de dieta a base de grasas y proteínas. Cuando cambiaron a una alimentación variada, los ataques se incrementaron, aunque continuaban siendo menos frecuentes que antes del experimento.

Por ahora se desconoce por qué la dieta cetogénica alivia los ataques de migraña. Este tipo de alimentación provoca, principalmente, que el cuerpo se vea obligado a manejar sus recursos de manera más eficiente: el cambio de alimentos que recibe provoca que entre en una especie de «modo de hambre» moderado. De esta forma, se reduce el estrés oxidativo, capaz de afectar a las células, entre otros efectos. Pero la alimentación cetogénica también pre-

senta desventajas. Al principio puede provocar cansancio y malestar, además de la típica halitosis.

Markus Dahlem, experto en migrañas de la Universidad Humboldt, en Berlín, se muestra sorprendido por dichos resultados: «Hasta ahora se consideraba que los pacientes con migraña debían alimentarse a base de una dieta rica en hidratos de carbono; por ese motivo, la alimentación cetogénica debería ser contraproducente. No obstante, parece que el tema no es tan sencillo». Es posible que los episodios de migraña estén relacionados con oscilaciones metabólicas intensas y abruptas. «Al parecer, estas ya no se presentan si las personas afectadas se someten a una de dichas dietas», señala Dahlem.

European Journal of Neurology 10.1111/ene.12550, 2016

Psicoterapia

Fijar la atención para tratar los traumas

El método de desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares (DRMO) forma parte de las estrategias terapéuticas de numerosos profesionales especializados en traumas. Consiste en lo siguiente: se pide al paciente que relate el suceso traumático mientras sigue con la mirada la mano del psicoterapeuta, quien la mueve de izquierda a derecha de forma repetida. Los movimientos oculares sacádicos, se piensa, estimulan ambos hemisferios cerebrales, de modo que ayudan a que el afectado «regrave» en su mente los recuerdos traumáticos. ¿Es eso cierto?

Un equipo dirigido por el médico Martin Sack, de la Universidad Técnica de Múnich, analizó este método en 139 personas con trastorno por estrés postraumático (TEPT). Los probandos asistieron a un máximo de ocho sesiones de DRMO semanales. Habían padecido lesiones físicas, accidentes o agresiones sexuales, por lo que sufrían *flashbacks* y crisis de ansiedad. Durante la terapia, los experimentadores instruían a cada sujeto para que se situase emocional y mentalmente en el momento del suceso. Un grupo de participantes podía decidir adónde dirigía su atención mientras relataban los hechos. El resto debía fijarse en la

mano del terapeuta. Unos la visualizaban quieta, mientras que otros la observaban en movimiento, de un lado a otro.

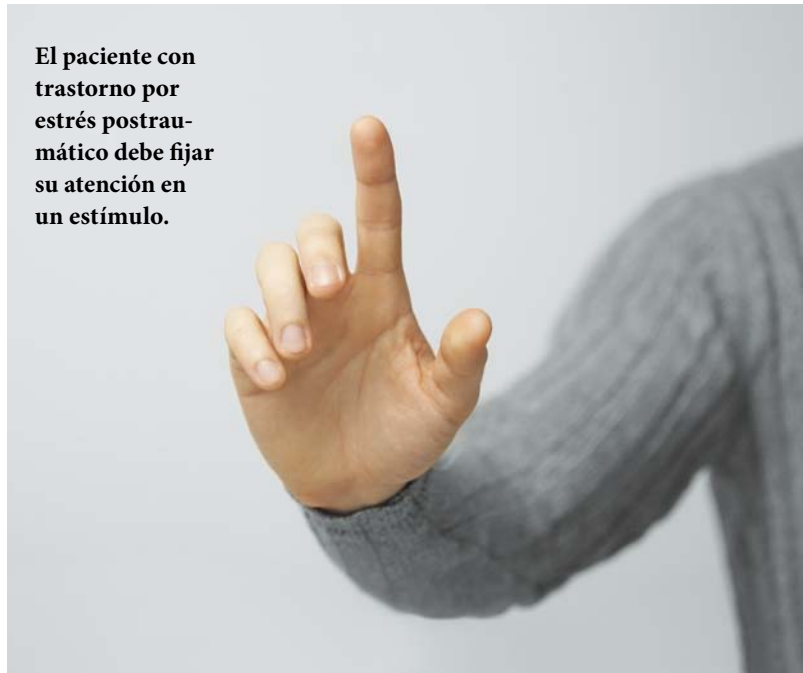
Los tres grupos manifestaron que sufrían menos síntomas relacionados con el TEPT después de la intervención. Ahora bien, los sujetos que mostraban una mejoría más notable fueron los que habían fijado su mirada en la mano del terapeuta, sin importar si la movía o no. En concreto, el 80 por ciento de estas personas se encontraba mejor tras la terapia,

porcentaje que en los participantes que podían elegir adónde mirar solo alcanzaba un 62 por ciento.

Al parecer, la clave para asegurarse el éxito de la exposición terapéutica DRMO reside en que el paciente dirija su atención hacia un estímulo externo determinado. En resumen, la estimulación de ambos hemisferios o, dicho de otro modo, los movimientos oculares de izquierda a derecha, no desempeña ningún papel.

Psychotherapy and Psychosomatics, vol. 85, págs. 357-365, 2016

El paciente con trastorno por estrés postraumático debe fijar su atención en un estímulo.



ISTOCK / DOLGACHOV

Alzhéimer

Mentes en forma a pesar de las placas amiloideas

Los «superancianos» son personas que continúan estando mentalmente en forma más allá de los 90 años; en las pruebas de memoria consiguen incluso puntuaciones equiparables al promedio de la población de 50 años de edad. ¿Qué los hace así?

Para averiguarlo, un equipo dirigido por Aras Rezvanian, de la Universidad Noroccidental en Chica-

go, realizó la autopsia de ocho de estos individuos tras su fallecimiento. En dos de los casos descubrieron un fenómeno destacable: a pesar de que estas personas mayores exhibían, en vida, habilidades cognitivas sorprendentes para su edad, su cerebro presentaba los signos característicos de la enfermedad de Alzheimer: placas amiloideas y ovillos neurofibrilares de tau. En ambos cerebros, la densidad y la distribución de estos

Depresión

Imaginación para levantar el ánimo

Se sienten cansadas, sin fuerzas, apáticas. Las personas con depresión carecen de la energía suficiente para organizar encuentros u otras actividades que, por lo general, apetecen. Sin embargo, son precisamente estas experiencias positivas las que les ayudarían a superar, a largo plazo, su trastorno. Aunque quizá no haga falta ir tan lejos. El simple acto de imaginar proyectos futuros puede despertar la actividad en estos pacientes, ha hallado un equipo internacional bajo la dirección del psicólogo Simon Blackwell, de la Universidad de Bochum.

Los investigadores dividieron en dos grupos a 150 adultos depresivos que no seguían ningún tratamiento. Les pidieron que llevaran a cabo diversas



El simple hecho de imaginarse una cita despierta las ganas de vivir ese momento.

ISTOCK / IMT/PHOTO

tareas durante cuatro semanas. Una mitad debía escuchar con atención una grabación de voz en la que se relataba el encuentro de dos personas para comer o que describía una vuelta corriendo por el parque. Se les pidió que trataran de imaginar las escenas de manera vívida. En la siguiente prueba tenían que ejercitar todavía más la imaginación: tras entregarles fotografías de ambas situaciones, se les indicó que se pusieran mentalmente en ellas y que se imaginaran un desenlace positivo. Presentaron esas mismas escenas filmadas (con voz e imágenes) a un segundo grupo de probandos, pero sin indicarles que se imaginaran vivirlas ni que se inventaran un final feliz. Antes y después de las sesiones, así como seis meses después, los investigadores analizaron, mediante cuestionarios, el comportamiento de los sujetos. ¿Participaban en actividades sociales? Reflexionaban en exceso? ¿Iban a trabajar?

Los probandos que se habían ejercitado en imaginar las escenas se mostraban más activos: llevaban a cabo actividades con otras personas con mayor frecuencia y afirmaban tener menos síntomas depresivos que los sujetos del grupo control. Los pacientes que habían sido capaces de imaginar las escenas de manera más vívida obtuvieron mayor provecho.

La experimentación mental de las vivencias futuras, sobre todo las relacionadas con sentimientos positivos, motiva a las personas con depresión a salir de su casa. El método de la imaginación constituye una buena opción para completar los tratamientos actuales contra la depresión, aconsejan los autores. Blackwell añade: «Este tipo de ejercicios sencillos en el ordenador podrían acelerar la recuperación del paciente».

Cognitive Therapy and Research 10.1007/s10608-016-9776-y, 2016

depósitos eran similares a las observadas en personas mayores con demencia grave. Según Rezvanian, estos superancianos manifestaban todo el espectro de las características del alzhéimer y, sin embargo, lograban un rendimiento sobresaliente en las tareas de memoria. «Ello apunta a que todavía desconocemos los factores que protegen a algunas personas mayores de las consecuencias de las placas y los retorcidos ovillos», afirma el científico.

El estudio aporta, asimismo, datos que alimentan una antigua sospecha: las placas y los ovillos podrían no representar la causa, sino un fenómeno concomi-

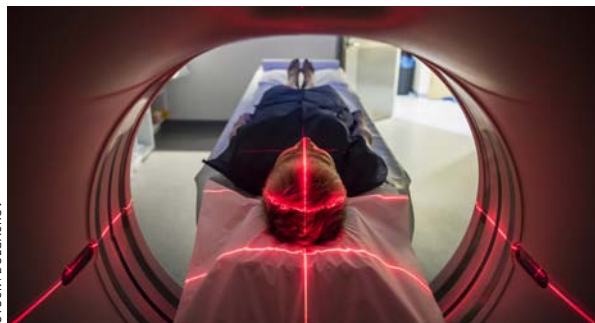
tante del alzhéimer o, incluso, un signo normal de envejecimiento. Por este motivo, extirparlos no comportaría el efecto deseado.

Changiz Geula, autor principal de la investigación, propone otra explicación. Es posible que el cerebro de estos superancianos poseyera una cantidad notablemente superior de neuronas ya en su juventud, lo que le habría permitido compensar la disminución de neuronas condicionada por la enfermedad de Alzheimer más allá de la edad de 90 años.

Society for Neuroscience 46th annual meeting, 2016

Neurociencia

Escáner cerebral, el mejor detector de mentiras



ISTOCK / DOLGACHOV

Cuando se nos pregunta por un procedimiento técnico para detectar mentiras, suele venirnos a la cabeza la prueba del polígrafo. Este método mide parámetros del organismo concretos de la persona interrogada (la conductividad de la piel, el pulso y la respiración) y utiliza patrones de reacción para identificar afirmaciones falsas. Sin embargo, la capacidad predictiva de tal procedimiento suscita controversia. Para esclarecer el tema, investigadores dirigidos por Daniel Langleben, de la Universidad de Pensilvania, decidieron comparar el polígrafo con la tomografía de resonancia magnética funcional (RMf). El escáner cerebral aventaja al polígrafo, concluyeron.

Para su estudio, solicitaron a 28 sujetos que escribieran un número entre el tres y el ocho en una hoja de papel sin que nadie lo viera. A continuación, se les practicó la prueba del polígrafo. También se les sometió a un interrogatorio mientras yacían en el escáner de RMf. Se les preguntó cuál era la cifra que habían apuntado, entre otras cuestiones. Los participantes habían recibido la instrucción de responder con un «no» si el número se encontraba entre tres y ocho, de manera que estaban obligados a mentir en algún momento.

Los tres neurocientíficos sin experiencia en detección de mentiras que participaron en el estudio fueron más diestros en averiguar la mentira mediante RMf que los tres expertos con el polígrafo como método de exploración. En concreto, las probabilidades de desenmascarar las mentiras aumentaban hasta en un 24 por ciento con el escáner cerebral. A pesar de que no existe una señal característica en el cerebro que delate el acto de mentir, los investigadores lograban distinguir el engaño a partir de la actividad de numerosas redes neuronales que reflejaban las oscilaciones que se daban en tiempo real.

Con todo, ninguno de estos procedimientos se mostró infalible. De vez en cuando, tanto el polígrafo como la RMf conducían a pistas falsas.

Journal of Clinical Psychiatry, vol. 77, págs. 1372-1380, 2016

Etología

Los caballos aprenden a comunicarse con símbolos

De modo similar a los primates y a las palomas, los caballos pueden aprender a comunicarse con las personas a través de símbolos. Así lo ha demostrado un equipo liderado por Cecilie Mejdell, del Instituto Veterinario Noruego en Oslo.

Los investigadores entrenaron a 23 caballos para que distinguiesen tres símbolos colocados en una pizarra. Si tocaban con el hocico el primer símbolo, se les colocaba una manta; cuando le daban al segundo, se les quitaba la prenda de abrigo; en el caso de tocar el tercero, no ocurría nada.

Una vez los animales interiorizaron el sistema, los experimentadores llevaron la pizarra a la zona de pasto de los animales, donde constataron que su comportamiento variaba según la meteorología. En los días de lluvia, frío y viento, los caballos tocaban con mayor frecuencia el primer símbolo para comunicar que querían la manta, interpretaron los experimentadores. En cambio, los ejemplares que ya disponían de la prenda señalaban el símbolo de «ningún cambio». Cuando el tiempo se tornaba más cálido, los animales se dirigían sobre todo al segundo símbolo, supuestamente para indicar que les quitaran la manta. En días de calor, los ejemplares con el lomo descubierto elegían la tercera opción.

Los autores concluyen que los caballos comprenden las consecuencias de su elección y aprenden a comunicar a los humanos sus necesidades mediante símbolos. También sugieren que este método podría contribuir a estudiar las preferencias de estos nobles mamíferos.

Applied Animal Behavior Science, vol. 184, págs. 66-73, 2016



ISTOCK / SANJERI