

El estrés de la multitud

Los habitantes de las grandes urbes no afrontan la presión psicológica del mismo modo que quienes viven en zonas menos pobladas

La vida en la gran ciudad puede resultar difícil: tráfico, aglomeraciones, ladrillos en lugar de árboles... Desde hace décadas, se sabe que los habitantes de zonas con densidades de población elevadas se muestran más proclives a padecer ciertas enfermedades mentales, entre las que se incluyen los trastornos de ansiedad o la esquizofrenia. Pero ¿funcionan de distinta manera el cerebro de un urbanita y el de quien habita en un medio rural? Varios estudios recientes parecen demostrar que así ocurre.

Un grupo de investigación alemán solicitó a habitantes de grandes ciudades, municipios pequeños y entornos rurales que se sometieran a un test psicológico de estrés. La prueba consistía en realizar cálculos aritméticos en un tiempo limitado; mientras tanto, los investigadores efectuaron resonancias magnéticas funcionales del cerebro de los probandos.

El experimento halló que la vida en la ciudad se hallaba correlacionada con una mayor actividad en la amígdala, una región del cerebro asociada a la memoria y

la inteligencia emocional. El efecto se mostró tanto más notable cuanto mayor era la urbe en la que residían los individuos. Además, los participantes que se habían criado en un entorno urbano —incluso aquellos que después se habían trasladado a los suburbios o al campo— mostraban un mayor grado de activación en la corteza cingulada anterior; en esencia, la zona que controla la amígdala. Los resultados fueron publicados en junio en la revista *Nature*.

Tanto la magnitud como la especificidad del efecto resultan sorprendentes, destaca Andreas Meyer-Lindenberg, director del Instituto Central de Salud Mental de Mannheim y autor principal del estudio. Sin embargo, aún se desconoce por qué dichas regiones cerebrales se muestran más activas cuando el individuo sometido a estrés reside en una gran ciudad. Otro estudio reciente sugiere que la amígdala y la corteza cingulada anterior se estimulan cuando alguien invade nuestro espacio personal. «Quizá tenga que ver con la superpoblación», sugiere Meyer-Lindenberg.

Según Lisa Feldman Barrett, psicóloga de la Universidad del Noreste, dicha activación podría reflejar el mecanismo neural responsable de las relaciones entre personas. Un estudio suyo reciente halló una conexión entre el volumen de la amígdala y el tamaño de la red social de un individuo. ¿Quizás una amígdala mayor o más activa nos ayuda a recordar a los recién conocidos?

Una comprensión adecuada del mecanismo subyacente debería ayudar a los investigadores a responder a tales preguntas. La epidemiología tradicional necesita estudiar un gran número de sujetos para identificar efectos genéricos de este tipo. Ahora, sin embargo, es posible basarse en grupos reducidos para determinar qué papel desempeñan algunos factores concretos (como el ruido doméstico o la proximidad a una zona verde) en los trastornos mentales y, en general, en el estrés urbano. Meyer-Lindenberg habla de «neuroepidemiología». Esta nueva disciplina, a su vez, podría ayudar a los urbanistas a diseñar ciudades más placenteras.

—Alla Katsnelson

