



José Ramón Alonso, en los jardines del Palacio de Miramar con una pareja al fondo. :: JOSÉ MARI LÓPEZ

«A los ochenta años todavía se pueden hacer locuras de amor»

José Ramón Alonso Catedrático de Biología Celular de la Universidad de Salamanca

Mirar a los ojos, un parque de atracciones y una cena romántica con música suave de rock es una buena manera de enamorar al cerebro

:: JAVIER GUILLENEA

SAN SEBASTIÁN. José Ramón Alonso habló ayer de amor en el curso de verano 'La ciencia de nuestras vidas' mientras en el exterior del Palacio de Miramar parejas de enamorados tomaban felices el sol. Su experiencia como neurobiólogo le ha permitido comprobar los efectos del amor en el cerebro y, de paso, establecer varias pautas para enamorar.

– ¿El amor sirve para algo?

– Probablemente ha surgido para estabilizar nuestras familias porque somos una especie en la que el niño tiene un desarrollo muy lento y largo; criamos a nuestras crías durante veinte años y es muy importante que el hombre siga ahí. Es una explicación muy biológica, pero algo de eso puede haber, que el mismo sentimiento amoroso genere el núcleo familiar y se utilice luego para la relación entre madre e hijo, sobre todo. No se podría entender una fa-

milia humana sin esos vínculos de amor entre la pareja o entre padres e hijos

– ¿Cuántas sustancias químicas intervienen en el amor romántico?

– En la primera fase del amor hay un aumento de dopamina, nuestro corazón late más rápido, se produce también adrenalina y nos sube la presión sanguínea. En una segunda fase hay una caída de serotonina y surgen todas las dudas, la ansiedad. Al final eso se estabiliza en una relación a largo plazo donde lo que interviene es la oxitocina.

– ¿Estamos hablando de una enfermedad?

– En absoluto, aunque el amor si tiene algunas similitudes con determinados problemas. Hay unas fases que pueden ser más parecidas a una depresión y el juicio racional parece que se altera, pero no creo que sea una enfermedad, somos afortunados al poder experimentar estos sentimientos y que nuestro cerebro nos abra la puerta a sensaciones maravillosas como soñar.

– ¿Soñar y tal vez sufrir?

– Con el amor correspondido no. Las mayores felicidades de nuestra vida van unidas normalmente a un amor

correspondido.

– Ha hablado de locura transitoria. ¿Es una definición del amor?

– En algunos momentos las zonas claves en el cerebro para la toma de decisiones y el juicio racional se apagan. Hacemos cosas que en otra ocasión consideraríamos irreflexivas y eso es algo de lo que se da cuenta toda tu familia, que te dice que lo que estás haciendo es una locura pero tú no lo ves. Lo que ocurre

en estos momentos es que nuestro cerebro está funcionando en modo amor y las zonas de control están apagadas. Por eso asumimos riesgos, nos lanzamos y tenemos un optimismo especial. Esa falta de juicio sería asimilable en cierta medida a una locura transitoria porque eso dura un tiempo.

– ¿El cerebro deja de ver la realidad cuando está enamorado?

– Dejas de ver los defectos y asumes unos riesgos que en condiciones normales no asumirías.

– ¿Cómo puedo saber si la persona con la que estoy hablando está enamorada de mí?

– Conozco el caso de un científico que estaba cenando con una mujer y lo que hizo fue fijarse en la arte-

ria de su cuello para contarle los latidos porque en esa primera fase de enamoramiento el ritmo cardíaco aumenta. Me dijo que a la chica le latía muy rápido la vena.

– ¿Hay más señales para no tener que fijarse en el cuello?

– Por ejemplo, las miradas, las sonrisas o el lenguaje corporal. No es lo mismo hablar con una persona que está poniendo barreras por medio que con otra que te toca.

– ¿Cómo puedo enamorar yo a alguien?

– Yo he planteado algunas pautas después de hacer algunos experimentos. Hay una que es mirar a los

«Los lugares con una cierta sensación de peligro provocan una interacción entre la pareja»

«Un científico se fijó en el cuello de una mujer con la que cenaba para saber si estaba enamorada de él»

Vea el vídeo
escaneando con su móvil este código QR



ojos, eso es clave. También son importantes los lugares donde hay una cierta sensación de peligro, como un parque de atracciones, que provocan una interacción entre la pareja. Además, hay que cuidar el ambiente y aquí entran las luces, lugares acogedores donde se vea seguridad e intimidad, con colores azules o blancos con un toque celeste.

– ¿Con música?

– Lo que más funciona es un rock suave, con un toque de batería que no sea agresivo.

– ¿Y la risa?

– Reír juntos funciona con mucha claridad. Y también hay algo que es arriesgado pero funciona muy bien, que es imitar los gestos de la otra persona. Si ella bebe, tú también, y si cruza los brazos tú los cruzas. Esto genera una especie de empatía pero el riesgo es que ella se dé cuenta de que la estás imitando y si ocurre eso la has fastidiado.

– ¿El amor es solo para jóvenes?

– No.

– ¿Tiene sentido cuando ya no podemos tener hijos?

– Perfectamente. Si va unido a una sensación cerebral que nos da placer, que nos hace sentirnos bien, que estimula nuestros circuitos y que tiene una parte adictiva... Es lo que vemos en personas mayores que se van a residencias y están enamorados como quinceañeros.

– ¿Funcionan con ellos los mismos mecanismos que con los adolescentes?

– En una persona mayor puede suceder que la parte de control racional de su cerebro esté debilitada. Es parecido a lo que sucede con un adolescente, en el que esa zona aún no ha madurado mientras que en el mayor enamorado está afectada por el proceso de envejecimiento. Esto le produce más sentimentalismo y unas ganas de hacer más locuras, de hacer con ochenta años lo que no ha hecho con veinte; es cuando los familiares dicen que el abuelo se pone a hacer tonterías o está como un chiquillo.

– ¿A los ochenta años todavía se pueden hacer locuras de amor?

– No le quepa ninguna duda, se pueden hacer.

– Hay esperanza entonces.

– Ya le digo.

– ¿Con tanta sustancia en el cerebro, dónde queda el corazón?

– Esto viene de Aristóteles. A pesar de que todos sus antecesores decían que el amor estaba en el cerebro, él dijo que radica en el corazón. Esta idea se ha mantenido en nuestro lenguaje y por eso decimos que alguien nos ha roto el corazón de un disgusto. La imagen que tenemos del corazón es de la Edad Media y no es real, pero seguimos dibujando los corazones del siglo XIII para expresar que queremos a alguien.

– Habrá que cambiar los dibujos en los árboles.

– Y poner un cerebro atravesado por una flecha.

– Por cierto, ¿qué ocurrió con el científico que contó los latidos a la chica?

– Se casó con ella.