

Estudio de la Universidad de Pavia demostró que conversar sobre chismes aumenta los niveles de oxitocina

El pelambre es bueno para la salud: científicas italianas lo comprobaron

CLAUDIA FARAH

Tengo una enfermedad social. Tengo que salir todas las noches. Si me quedo en casa una noche empiezo a esparcir rumores a mis perros", decía el artista Andy Warhol.

El chisme, definido como el intercambio de información personal sobre terceros ausentes, es más que relatar una historia, es confiar en otras personas y compartir una emoción. Es ese vínculo es el que investigadoras de la italiana Universidad de Pavia concluyeron que es beneficioso para la salud.

Para ver si esta complicidad produce bienestar, en su estudio "Algo de qué hablar: Los chismes aumentan los niveles de oxitocina (<https://bit.ly/48TW5mU>), estudio publicado en la revista "Science Direct", midieron la oxitocina y el cortisol en la saliva de 22 mujeres después de tener tres tipos de conversaciones: una emocional sin chisme, una en la que se contaba un chisme y otra neutral.

"La oxitocina aumentó significativamente durante una conversación en que había chismorreo, en comparación con la conversación emocional sin rumores. Se observó una disminución en los niveles de cortisol en las tres condiciones (chisme, no chisme emocional, neutral)", concluyeron.

Hormona del bienestar

La oxitocina es una hormona producida en el hipotálamo y liberada en el torrente sanguíneo por la glándula pituitaria. Al igual que las endorfinas y la serotonina, desempeña un papel fundamental en la promoción de sentimientos positivos. Se asocia con la regulación de la presión arterial y el ritmo cardíaco, lo que puede contribuir a la salud cardiovascular.

La felicidad

Nathali Ángel, siquiata de Clínica Indisa, explica que la oxitocina es una hormona que la relacionan con la felicidad o el amor, ya que su principal función está relacionada con el parto y apego al recién nacido. "Está involucrada en la formación de vínculos afectivos, empatía, reducción del estrés, la ansiedad, entre otras funciones. Estos dos conceptos chisme y oxitocina se relacionan, principalmente, por la interacción social y lo que genera o estimula este acto. Las cosas interesantes, estimulan en el cerebro algunas sustancias que actúan en el circuito del placer", comenta.

Conducta

Las investigadoras italianas iniciaron su estudio afirmando que "el chisme es una conducta muy exten-

dida en la vida moderna. Se ha calculado que más de dos tercios de las conversaciones cotidianas de las personas implican comentarios interpersonales o chismes. Desde una perspectiva histórica, los rumores se han difundido desde la antigüedad: de hecho, el chisme más antiguo se registró en una tablilla cuneiforme (1.500 a.C.), donde se registra una aventura entre una mujer casada y un hombre poderoso de Mesopotamia", relatan.

Ángel coincide que el chisme es una conducta o hábito frecuente en los seres humanos, un fenómeno social normal. "Leí una definición interesante: "información no verificada, que se propaga de persona a persona generando especulación y expectativa". Cumple una función

social, de diversión, de generar vínculos en relación a un tema. Sin embargo, puede ser destructivo y causar consecuencias complicadas; por lo tanto, hay que evitar hacerlo a pesar de que sabemos que natural e inevitable", expresa.

Beneficio social

Esta investigación determinó, además, que "el aumento de los niveles de oxitocina se asocia con la presencia e intimidad de los vínculos sociales", comprobando que es fundamental para el comportamiento social de las personas.

Verónica Zumarán, siquiata de la Clínica Las Condes, confirma que la interacción social que involucra el chisme crea una conexión emocional. "Ayuda a mejorar las rela-

ciones interpersonales lo que reduce el estrés. Si reducimos el estrés, disminuimos la liberación de cortisol, favoreciendo a que el cuerpo esté más relajado y mejorando la salud mental", dice.

Ángel destaca el efecto de la complicidad de los rumores. "Compartir esto con otras personas genera sensaciones placenteras en el cerebro, a pesar de que en el fondo sentimos que podría no estar bien hablar de algo que no sabemos si es cierto o no. Sin embargo, algunas veces hiere los sentimientos de alguien. Debemos cuidar qué hacemos con esa información", advierte.

Verónica Zumarán, siquiata, recomienda fomentar la conversación saludable y mantener el respeto hacia los demás. "Se puede dañar la reputación de otros, aumentar la desconfianza o perder amistades, provocando un efecto negativo, produciendo ansiedad. No solamente porque dañamos a las otras personas, sino que también porque crea una tensión en la conversación y eso no es saludable", detalla.



La complicidad que se genera entre quien lo cuenta y quien escucha produce oxitocina, la hormona del bienestar y disminuye el cortisol, la hormona del estrés, lo que favorece el bienestar general.