

---

El estrés podría sabotear autocontrol humano

06/08/2015



Investigadores de la Universidad de Zúrich, en Suiza, han descubierto que el estrés puede modificar el funcionamiento habitual del cerebro y afectar el autocontrol del ser humano, según publica la revista científica *Neuron*.

Los expertos encargados de la investigación diseñaron un experimento para estudiar los efectos del estrés, en donde se pidió a los participantes elegir un alimento entre una amplia selección con características similares.

El experimento incluía que algunos de los sujetos sumergieran una de sus manos en agua fría mientras pensaban en el alimento que seleccionarían.

"Nuestros resultados proporcionan un paso importante hacia la comprensión de las interacciones entre el estrés y el autocontrol en el cerebro humano, observando los efectos de la tensión en el funcionamiento de múltiples vías neuronales", explicó Silvia Maier, autora del estudio e integrante del laboratorio de Investigación de Sistemas Sociales y Neuronales de la Universidad de Zúrich.

Maier señala que las habilidades de autocontrol "son sensibles a perturbaciones en varios puntos de esta red". En ese sentido indica que necesitan de "un equilibrio preciso de las aportaciones desde múltiples regiones del cerebro".

Según el estudio algunas de las zonas cerebrales más afectadas por el estrés fueron la región que controla la amígdala, el cuerpo estriado y el cortex prefrontal, que reducen considerablemente la capacidad de autocontrol.

Todd Hare, coautor del estudio, dio importancia al estrés moderado y su influencia dentro de la toma de decisiones: "los factores de estrés moderados son más comunes que los eventos extremos y, por lo tanto, van a influir en el autocontrol con más frecuencia y en mayor número de personas", analizó.

---