

# Enamórame:

## AUMENTA MI DOPAMINA

**V**ienes por la tarde. Unos ojos oscuros recorren lentamente un cuerpo femenino, de abajo hacia arriba, hasta detenerse en las pupilas brillantes. Es el instante en que dos miradas se cruzan sin buscarlo, las de un hombre y una mujer que coinciden en el tiempo y el espacio.

Cuando el hombre recibe la mirada directa de la mujer que le atrae, su cerebro activa la liberación de dopamina, la sustancia que produce una dosis de placer. Este hallazgo de científicos británicos se suma a los aportes de los estudios más recientes sobre el enamoramiento.

“A la fecha, los científicos dedicados a mapear el cerebro han descrito 12 áreas involucradas en el enamoramiento, las cuales pueden llegar a ser 19. Durante este proceso, se activan ciertas regiones mientras que otras se inhiben, porque si no, nos bloquearíamos o convulsionaríamos”, afirma el investigador Eduardo Calixto, del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente”.

Los hallazgos confirman que la sensación de estar enamorado es cuestión de química cerebral en un 99.9%. “Una química en la que participan alrededor de 15 elementos, entre neurotransmisores, hormonas y sustancias endógenas; pero sin dopamina, no hay amor”, explica el neurocientífico.

La dopamina es un neurotransmisor o sustancia que secretan las neuronas. Está involucrada en el deseo y la sensación de placer. Cuando alguien está enamorado, dicha sustancia se libera lentamente.

“Entre más dopamina liberamos, más se activa nuestro sistema límbico y entonces, las sensaciones del enamoramiento predominan. Uno se vuelve más ilógico y menos reflexivo, porque entre más se activa nuestro sistema límbico, más se inhibe nuestra corteza prefrontal, la encargada del razonamiento”, detalla el doctor Calixto.

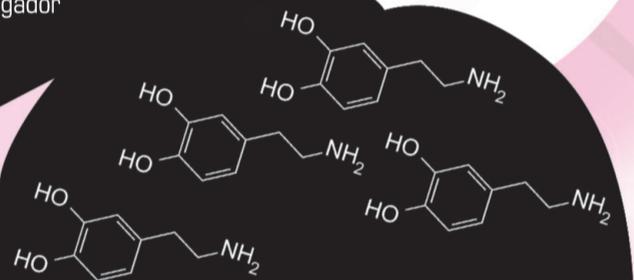
La dopamina cambia la excitabilidad de las neuronas, por eso nos sentimos diferentes ante la cercanía del ser amado. Nuestra motivación aumenta, el corazón nos palpita con más fuerza, nos invade el nerviosismo y actuamos –relata el investigador– como el protagonista de la novela *El Principito*, del francés Antoine de Saint-Exupéry.

“El Principito dice: *esta rosa es espléndida, magnífica, única en mi planeta; es bonita, huele bien, es perfecta, y al mismo tiempo, llena de imperfecciones; es frágil, hay que cuidarla, mimarla, estar siempre atento, pero además es orgullosa, vanidosa, egoísta, mentirosa; pero aun así, es mi flor única*”.

El enamoramiento es un tema de investigación en varios laboratorios del mundo. Los resultados conducen a que las

## MUJERES

producen más dopamina que los hombres en este proceso.



### TRISTE FINAL

“La dopamina tiene una historia triste: disminuye conforme avanza el enamoramiento”, afirma Eduardo Calixto. “Si a usted le dicen *es que ya no me quieres como antes, es cierto, porque su dopamina no es la misma*”.

Según los neurocientíficos, nuestro cerebro se sensibiliza y se desensibiliza. En lo amoroso, entre más besos y más caricias comparte la pareja, ambos van liberando la mencionada sustancia poco a poco. Por eso, conforme avanza la relación, los niveles de esta sustancia decaen.

“En tres años, se nos acaba la dopamina del enamoramiento en los receptores neuronales”, asegura el doctor Calixto, quien realiza experimentos en laboratorio para ver cómo dicha sustancia puede cambiar en las neuronas.

Ante el descenso inevitable, la pareja necesita reforzadores como la expresión del cariño con palabras, los detalles, la cercanía física y otras acciones de aprecio hacia el otro. Elementos que pueden estimular la producción de dopamina, señala el investigador.

Esta capacidad de sensibilización y desensibilización de nuestro cerebro hace que estemos biológicamente adaptados para enamorarnos siete veces en la vida, según un estudio en humanos realizado por investigadores del Instituto Karolinska, en Suecia.

El principio es el momento en que estamos embelesados con la persona, queremos acercarnos, sentimos que sin ella no podremos vivir. Pero después, concluye el doctor Calixto, nuestro cerebro nos hace capaces de pasar a otra etapa, menos emotiva y más reflexiva, que nos lleva a valorar o a desestimar a la pareja, a continuar una relación o a terminarla. Significa que el efecto de la dopamina ha perdido poder.

Un ser humano de **25** años de edad libera el doble de dopamina que uno de **50** años; en consecuencia, la experiencia amorosa suele ser más intensa en la juventud.

Escribenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303