

“La maternitat fa rejuvenir el cervell”

Susana Carmona

Psicòloga, doctora en neurociències i autora de ‘Neuromaternal’

ENTREVISTA

LORENA FERRO
Barcelona

La gestació és un moment únic. Tant, que el cervell de les dones canvia. Susana Carmona (Terrassa, 1980) és directora del grup d'investigació en neuroimatge neuromaternal de l'hospital Gregorio Marañón i coinvestigadora principal del Grup G-07 del Ciber de Salut Mental (Carlos III). Ella i el seu equip, eminentment femení, van demostrar aquesta metamorfosi científicament el 2017. Ara ho ha plasmat a *Neuromaternal* (Penguin). Formada a la UAB, Columbia i Harvard i mare d'una nena de vuit anys, encara respon a preguntes sobre el cervell femení.

Com canvia el cervell d'una dona embarassada?

Hem observat reduccions del volum de substància grisa que sembla que tenen el pic cap al part. Després reverteixen lleugerament en algunes regions i en d'altres sembla que persisteixen.

En quines regions persisteix?

A les regions implicades en la xarxa per defecte, que activem quan ens demanen que no pensem en res i la nostra ment comença a divagar. Està relacionada amb la percepció del jo i la fem servir per inferir els estats emocionals i mentals dels altres, per empatitzar-hi.

El cervell es fa petit?

Redueix el volum de substància grisa. No sabem què passa en l'àmbit cel·lular, però una reducció de volum no necessàriament ha d'implicar atrofia o disminució.

Parlar de reducció espanta.

La gent ho associa a dèficit, però no sempre és així. Durant la infantesa se sobreproduïen les connexions, tot es connecta amb tot. A l'adolescència, el cervell comença una poda per optimitzar les rutes de processament. La



JESUS HELLIN

La neurocientífica Susana Carmona, autora de *Neuromaternal*

transmissió d'informació passa per vies més bones. No sabem si passa el mateix durant la maternitat, però és una possibilitat.

Quan canvia el cervell?

Abans del part. El tercer trimestre el cervell de la mare ha canviat profundament.

Neix una nova dona.

Sí. Gairebé totes les mares et diuen que es troben diferents. Ho hem portat al llenguatge científic i ho hem demostrat amb imatges cerebrals i valors estadístics que no deixen lloc a discussió.

Hi ha dones en qui aquests canvis no tenen lloc?

Són tan poderosos que tenen lloc en gairebé totes en una mesura o una altra. Mirem d'explorar què és el que fa que unes canviïn més que d'altres. Potser els valors hormonals..., i no sabem quines conseqüències pot tenir que no hi hagi canvis cerebrals. Com més canvia el cervell, més bo és el vincle.

Quan comencen a estudiar les dones i fins quan?

Abans de quedar-se embarassades per primera vegada. En alguns estudis tenim fins a sis anys postpart, però són longitudinals, costen molt pel que fa al temps.

Després de sis anys continuen

els canvis cerebrals?

Sí. I hi ha investigadores europees que han comparat els cervells de milers de dones de mitjana edat, algunes de les quals van ser mares fa dècades. Observaven que el cervell de les que van ser mares era diferent del de les que no ho van ser. Sembla que molts canvis són per tota la vida.

Quina mena de canvis?

Van fer servir un algoritme que permet predir l'edat del cervell. Quan ho van intentar dur a terme amb dones que havien passat per embarassos, la predicció de l'algoritme era més jove que per a les que no havien estat mares. Predia menys edat cerebral. La comunitat científica planteja hipòtesis per explicar-ne els resultats. Una és més biològica: sembla que les hormones i les adaptacions immunes de l'embaràs fan que la dona entri en la menopausa en un estat menys inflamatori i això faria que arribin a la vellesa amb un “cervell més jove”. Una altra hipòtesi se centra en l'estil de vida: ser mare comporta una sèrie de variables que fan que la dona arribi més jove. Ha d'entrenar molt les habilitats cognitives per poder funcionar tenint cura d'un nadó i en un entorn laboral. Entrenar el cervell durant molts anys, aprendre a regular-ne les emocions, planificar, ser flexible mentalment..., fa que arribi a una vellesa amb més reserva cognitiva.

La maternitat estressa...

Un embaràs és portar el cos a un extrem, i al cos hi ha el cervell. L'estrès de ser mare i l'esforç que hi cal posar és brutal. Justament per això genera recursos que ajuden a gestionar més bé l'entorn. El problema és quan se'ns demana massa.

Podríem dir que la maternitat fa rejuvenir el cervell?

Segons aquests estudis, que no són nostres, publicats en revistes molt importants, sí. Com més fills tens, més jove és el teu cervell, fins a un cert límit.

Amb un segon embaràs hi ha més canvis?

Ho investiguem. L'estudi del cer-

vell maternal humà és una cosa molt innovadora. Hi ha cinquanta anys d'investigació en rates, que són mamífers placentaris, i en podem extrapolar coses. Les hormones de la gestació modifiquen el cervell de l'animal per facilitar la conducta materna. En els animals, tot apunta que el canvi més potent apareix amb el primer embaràs, però encara ho hem de demostrar o desmentir empíricament en humans.

Els canvis només són atribuïbles a la maternitat biològica?

No. De models animals sabem que les hormones de la gestació canvien el cervell perquè es comporti de manera maternal ràpidament, al minut zero, però també sabem que hi ha un període de sensibilització. En les rates mascles només amb exposició a les cries un temps llarg també tenen lloc canvis cerebrals.

També canvia el cervell del pa-

“

Optimització

El tercer trimestre el cervell de la mare ha canviat profundament”

Interacció

“Hem vist que el cervell dels pares canvia, però menys, i n'hi ha que no canvien”

re o de la parella?

Podem dir que “sí, però”. El cervell dels pares canvia, però menys, i alguns no canvien. Almenys el moment en què ho mesurem: el postpart primerenc. Pensem que depèn de la interacció amb el nadó.

Hi ha alternances en la menopausa?

Sí. Era una gran desconeguda. S'ha ignorat durant tant de temps i té tants símptomes no només corporals, sinó cerebrals, mentals, psicològics. Mires el curs de la vida d'una dona i els períodes amb més risc de tenir algun trastorn mental coincideixen amb els de grans increments hormonals. És important que hi parem atenció i la puguem tractar adientment. L'embaràs afecta un elevat nombre de dones, però la menopausa o el cicle menstrual? ●