

NEUROTRANSMISORES



¿QUÉ SON LOS NEUROTRANSMISORES?

Son biomoléculas a cargo de la transmisión de información de una neurona a otra neurona, una célula muscular o una glándula. El tránsito del neurotransmisor de una a otra neurona se llama sinapsis. La descarga puede ser por impulsos químicos o eléctricos y la neurona receptora (post-sináptica) puede responder de forma excitatoria (repetiendo el proceso) o inhibitoria (frenando el estímulo). Son diversos. Veremos los más conocidos.

DOPAMINA

Es uno de los más importantes neurotransmisores. Está relacionada con la motivación para alcanzar nuestros deseos, necesidades y metas, la búsqueda del placer y conductas adictivas, el sistema de recompensa y la actividad motora. Influye en el sueño, el humor, la atención y la presión sanguínea. Niveles altos de dopamina se vinculan a psicosis y estados maníacos.

Niveles bajos explican el Parkinson, el DAH y afectan la socialización. Es un precursor de la adrenalina. El ejercicio regular y la recompensa (premios o felicitaciones) pueden elevar la dopamina a corto plazo.



SEROTONINA

Es otro neurotransmisor fundamental en el ser humano. Tiene una función clave en el aprendizaje y la memoria, el balance y comportamiento emocional y los estados de ánimo. Es llamada la “hormona del placer”. Por ejemplo, después del acto sexual, se eleva la serotonina en el cerebro provocando un ciclo de tranquilidad y placer. También regula el peso corporal y se condiciona a la luz solar: en verano aumenta la serotonina elevando el bienestar y la sensación de felicidad. Niveles bajos se asocian a la depresión, la agresividad, falta de sueño y las migrañas. El alcohol, café y derivados del azúcar son inhibidores de la serotonina.

OXITOCINA

Es el neurotransmisor que regula el comportamiento social y afectivo, la conducta parental y los patrones sexuales. Está asociada al placer sexual y los vínculos emocionales. Por ello se le llama la “hormona del amor”. Niveles bajos de oxitocina explican el autismo. Por el contrario, tiene un alto impacto en el apego madre-hijo: la voz materna eleva la oxitocina en el niño y lo consuela. Parece influir además, en la elevación de la confianza, la reducción del miedo y el temor al riesgo. Se dice que el abrazo eleva de inmediato nuestros niveles de oxitocina.



ENDORFINA

Es un neurotransmisor que produce sensación de bienestar y alegría, y es una suerte de analgésico natural ante el dolor. Actúa en el enamoramiento, la excitación y el orgasmo. También se activa durante el consumo de chocolate o alimentos picantes. Se produce en la glándula pituitaria y el hipotálamo. Se sabe que la risa, el baile, los trabajos grupales y las relaciones sociales generan endorfinas.

SON LLAMADOS EL "CUARTETO QUÍMICO DE LA FELICIDAD"