

estilos BEM-ESTAR POR Sara Dias Oliveira

Oxitocina A poderosa hormona do amor

Está no cérebro e no sangue, é responsável pela sensação de prazer, regula o comportamento social. Ajuda no parto e envolve-se na atração sexual. Tem muitas capacidades, mas tem também um lado negro.

O amor, a amizade, o prazer, o bem-estar, a recompensa, a atração e o desejo têm várias emoções em comum, e têm dedo de oxitocina, uma hormona produzida numa parte específica do cérebro e que circula pelo sangue. A hormona do amor. A ciência mostra que o sistema de oxitocina é recrutado nos processos cognitivos relacionados com o amor, a ligação afetiva, a recompensa social, a confiança no outro, a comunicação, a empatia. "A oxitocina parece ser um ingrediente importante para que o nosso cérebro codifique estas sensações sociais positivas como desejáveis e promova a sua procura posterior e continuada - ou seja, a ligação que é inerente à amizade e ao amor", adianta Diana Prata, neurocientista, com laboratório no Instituto de Biofísica e Engenharia Biomédica na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. A oxitocina tem sido virada do avesso pela comunidade científica desde que, no início do século passado, o farmacologista inglês Henry H. Dale percebeu que esta hormona contraía o útero de gatas grávidas. Pouco depois,

os médicos usavam-na para induzir o parto em mulheres. Na década de 1970, a ciência focou-se em duas espécies de roedores bastante semelhantes. Uma espécie era monogâmica, a outra poligâmica. A monogâmica tinha níveis mais altos de oxitocina do que a poligâmica. Com a inibição do circuito da hormona, verificou-se que a espécie monogâmica podia tornar-se mais poligâmica e, com a sua estimulação, a poligâmica mais monogâmica. Entretanto, estudos mais recentes, realizados em humanos, analisaram o que acontece no cérebro em comportamentos associados à colaboração entre pessoas. Concluiu-se então que a oxitocina interfere nestes comportamentos. Mais oxitocina, mais colaboração. A oxitocina é uma hormona produzida no hipotálamo, região do cérebro que mexe com o sistema emocional, que regula uma série de funções importantes, como distinguir o bem e o mal, por exemplo. "É produzida nessa região e os neurónios têm prolongamentos que permitem que seja libertada noutras regiões diferentes com funções diferentes", pormenoriza Teresa Summavielle, neurocientista, bioquímica, investigadora do i3S - Instituto de Investigação e Inovação em Saúde



Area: 1346cm² / 61%

Tiragem: 66.504

FOTO Cores: 4

ID: 6772886



Área: 1346cm² / 61%

Tiragem: 66.504

FOTO

Corres: 4 Cores

ID: 6772886

da Universidade do Porto. É uma molécula ligada às relações afetivas, libertada no beijo e no ato sexual, que induz o parto, estimula a amamentação. Embora bastante associada às mulheres, e que varia com o ciclo menstrual, também está presente nos homens.

Diana Prata estuda a oxitocina e o papel que desempenha na forma como os humanos se relacionam uns com os outros e em comunidade. “Todo o comportamento tem um substrato biológico, vem sempre de um mecanismo neuronal e envolve o cérebro. Ai, os neurónios têm de comunicar uns com os outros para produzir o comportamento”, realça. E a comunicação também pode ser feita com outros órgãos, órgãos sexuais, útero ou glândulas mamárias, por exemplo.

O REVERSO DA MEDALHA

É ou não possível controlar os comportamentos no campo das emoções? No amor, na amizade, no desejo? O controlo inibitório do cérebro está numa zona diferente da oxitocina, que codifica a recompensa, mas é sempre possível contrariar um impulso social, seja no amor, seja na agressividade. “A parte frontal do nosso cérebro dá-nos a possibilidade de controlar os nossos impulsos ou desejos mais viscerais ou ‘animais’, e au-

tomáticos, como os presentes na atração amorosa”, explica Diana Prata. É a luta entre o controlo e o impulso.

A oxitocina surge habitualmente com uma aura positiva, ligada ao amor. “Hoje em dia, já não é bem assim, depende do contexto. Se for um contexto negativo pode estar associada a um pico de agressividade”, revela Teresa Summavielle. É uma hormona tão complexa que regula a libertação de neurotransmissores, mensageiros químicos, de que ainda não se conhece bem todo o seu poder. Todo o seu potencial.

Diana Prata também aponta o reverso da medalha. A oxitocina tem um lado negro. Tal como proporciona emoções positivas, pode desencadear comportamentos negativos, como se fosse o “outro lado da mesma moeda”. “Quando há escassez de recursos, e é preciso competir, ou defendermo-nos de outra comunidade, pode aumentar a agressividade”, diz. A neurocientista exemplifica. Imaginemos uma mãe que justamente por ter uma ligação forte com a sua cria, codificada pela oxitocina, responde a um predador com alta agressividade para a proteger. “Nesse sentido, dependendo do contexto, pensamos que a hormona tanto fomenta o amor, como aumenta a agressividade.”

Os estudos continuam, a ciência quer saber mais sobre esta hormona. Diana Prata está envolvida num estudo que está a ser feito na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, em colaboração com a Clínica SAMS, no campus do ISCTE. A investigação está a tentar perceber, através da manipulação da oxitocina, em tarefas de índole social como, por exemplo, reconhecer emoções em expressões faciais, o que acontece no cérebro e qual o impacto desta hormona nas respostas sociais. O estudo pretende responder a várias questões, entre elas, que alterações acontecem quando confiamos em alguém, quando colaboramos com alguém. Algumas descobertas podem mesmo abrir novos caminhos para a medicina no tratamento de diversas doenças psiquiátricas que envolvem défices sociais, como o autismo, a psicose ou a ansiedade. 🗞

AS VIRTUDES DA OXITOCINA

Ajuda o trabalho de parto, a contrair o colo do útero.

Estimula a amamentação, a saída do leite materno.

Potencia a relação entre pais e filhos.

Aumenta a socialização.

Fundamental no sexo. São libertadas grandes quantidades da hormona no ato sexual, em particular durante o orgasmo. Nos homens, ajuda a manter a ereção.

Estará relacionada com a fidelidade, a monogamia.

Interfere na alimentação, trava a obesidade e o excesso de peso.

Alivia a dor física.

Reduz os níveis de stresse e momentos depressivos.