



General | | Actualitzat el 26/01/2023 a les 07:30

El trastorn d'estrès posttraumàtic pot passar als fills?

Nivells de cortisol elevats durant l'embaràs poden produir canvis epigenètics en els nadons

[inicicentrareport] Rachel Yehuda, Doctora en psiquiatria a l'Hospital Universitari del Monte Sinai a Nova York, fa temps que està investigant si l'**estrès posttraumàtic** (TEPT) es pot heretar.

Fins fa poc, es creia que per desenvolupar un TEPT, les persones havien d'experimentar un episodi emocionalment traumàtic i intens en la seva vida en el qual els seus nivells de **cortisol** (hormona de l'estrès) augmentés exponencialment.

De fet, hi ha nombrós estudis i evidències científiques que apunten aquesta correlació de diagnòstics de TEPT amb alts nivells de cortisol en sang.

Tot i això, la Doctora Yehuda va observar que en el seu barri novaiorquès, integrat per moltes famílies d'origen jueu, hi havia una prevalença molt elevada de diagnòstics de TEPT malgrat que aquestes persones no havien patit cap episodi traumatitzant al llarg de la seva vida.

Així doncs, es va posar sobre la taula una nova pregunta:

[GotaVerdaPle] **El trastorn posttraumàtic s'hereta?**

Anant més enllà, va descobrir que les mares d'aquestes persones, que actualment patien TEPT, havien passat part del seu embaràs en camps de concentració durant el nazisme, exposades a alts nivells d'estrès durant la seva gestació.

Aquesta evidència va fer suposar que els nivells de cortisol elevats havien produït canvis en l'epigenètica d'aquests nadons. Per entendre'ns, els havia modificat la seva sensibilitat al Cortisol en el seu ADN.

[GotaVerdaPle] **I això que implica?**

Que en néixer, i al llarg de la seva vida, el seu cervell té una predisposició genètica molt més marcada a produir Cortisol que altres persones davant d'estímuls que consideren perillosos.

És a dir, que no els era necessari produir alts nivells de cortisol per a desenvolupar un TEPT.

No calia que l'experiència viscuda fos especialment intensa tan sols que per ells fos concebuda com amenaçadora. Aquesta alta sensibilitat feia que en produir poc cortisol ja fos suficient per a impactar com un TEPT.

[GotaVerdaPle] **Hi ha més investigacions?**

Posteriorment, s'han publicat diversos estudis que completen aquesta línia d'investigació. Per exemple, els que es van fer per part de la pròpia Rachel Yehuda i el seu equip amb les mares gestants que van viure l'episodi de l'11-S a les Torres Bessones.

En els seus fills, nascuts posteriorment, també s'han vist alterats els nivells de sensibilitat al Cortisol.



L'any 2014, l'equip de Kerry Ressler, a la Universitat de Harvard, va elaborar un experiment amb ratolins. Van entrenar els mascles per a sentir por quan oloessin acetofenona (semblant a les cireres). El curiós va ser que aquesta por no només la mostraven els ratolins que participaven de l'experiment sinó que també els succeïa als fills i nets d'aquests ratolins.

De fet, per descartar que no fos una por adquirida per aprenentatge es van tenir en compte alguns descendents fruit de fecundacions in vitro, i també presentaven la mateixa por a l'acetofenona.

[GotaVerdaPle] **Quina és l'explicació científica?**

La seva hipòtesi és que durant l'entrenament dels primers ratolins s'havia modificat l'epigenètica del gen que capta aquesta olor: havia perdut unes marques de metilació (uns grups químics enganxats a l'ADN) que el mantenien regulat a la baixa. De fet, aquesta pèrdua es segueix observant en les generacions de descendents posteriors.

Tota aquesta recerca científica ens fa estar cada vegada més segurs que l'impacte de la salut emocional de la mare en la gestació és molt rellevant i explicaria una part important d'algunes predisposicions a nivell del funcionament cerebral i de la sensibilitat a desenvolupar certs trastorns mentals.

[GotaVerdaPle] **Què és l'EMDR?**

L'EMDR és una tècnica utilitzada en processos de teràpia psicològica que es basa en un conjunt de procediments on un terapeuta especialitzat guia a la persona a fer uns moviments oculars concrets o altres formes d'estimulació bilateral del cervell per a dessensibilitzar i reprocessar certs records que per a la persona han esdevingut traumàtics.

És una tècnica que es va iniciar als anys 80 quan la Doctora Francine Shapiro va descobrir una connexió entre els records pertorbadors persistents i el moviment dels ulls. Davant d'aquesta evidència va seguir investigant i estructurant el procés que avui coneixem com a EMDR, creant diverses entitats internacionals dedicades al seu estudi i formació.

[GotaVerdaPle] **Com funciona?**

La idea central del model EMDR és que el sistema nerviós té mecanismes per a processar i integrar tot el que ens va succeint, incloent-hi les experiències difícils o estressants.

A vegades, quan aquestes experiències són més intenses o complexes per a la persona, el sistema es bloqueja i el record queda emmagatzemat sense elaborar, amb les mateixes percepcions, pensaments, emocions i sensacions.

Aquests records no processats poden donar lloc a problemes i símptomes en el dia a dia de la persona provocant molt malestar i dificultats en la seva vida.

La teràpia EMDR ha definit procediments per a accedir i desbloquejar aquests records, i deixar així que el sistema nerviós pugui finalment integrar-los.

[GotaVerdaPle] **És segura?**

Des del l'any 2013 l'OMS reconeix l'EMDR com una tècnica efectiva i recomanada pel tractament del trauma. Compta amb el recolzament de la comunitat científica i hi ha multitud d'estudis que corroboren la seva eficàcia. Cal que sempre sigui posada en pràctica per a professionals formats i acreditats.

[ficentrareport]

