vinetur

Robin Dunbar (Universidad de Oxford): “El consumo de alcohol podría ser clave en la supervivencia de la especie”

Para el profesor de la Universidad de Oxford, Robin Dunbar, “beber podría ser el secreto del éxito de la humanidad”

miércoles 22 de agosto de 2018



Robin Dunbar

Beber podría ser el secreto del éxito de la humanidad, según ha afirmado recientemente Robin Dunbar, profesor de la Universidad de Oxford, en un artículo del diario británico Financial Times, en el que además no ha dudado en afirmar que "el

alcohol ha sido más valioso para la supervivencia de nuestra especie de lo que podríamos imaginar".

Según el profesor, los grupos sociales de primates, a diferencia de la mayoría del resto de animales, confían en la unión para mantener la coherencia social. Y "para los humanos, aquí es donde una botella compartida de vino juega un papel poderoso", afirma. Al parecer, las relaciones sociales nos protegen contra las amenazas externas y las tensiones internas, como el estrés, y esto "ha sido clave para nuestro éxito evolutivo", asegura.

Pero Dunbar advierte que no se trata del simple hecho de que el alcohol ayude a las personas a que pierdan sus inhibiciones y se vuelvan más sociales. Existe un complejo proceso biológico detrás de todo ello. Según explica en su nota, el alcohol en sí mismo desencadena un mecanismo cerebral que libera endorfinas. Las endorfinas (las hormonas "de la felicidad" como comúnmente se las conoce) son potentes neurotransmisores que están íntimamente involucrados, a través de sus efectos opiáceos, en el tratamiento del dolor y el bienestar. Ese efecto "opiáceo" parece ser crucial para establecer relaciones sociales que permitan a los individuos generar confianza y amistad.

El científico de la Universidad de Oxford añade además que de las muchas actividades sociales que desencadenan el sistema de endorfinas en los humanos (que van desde la risa, hasta el canto y el baile), el consumo de alcohol parece ser uno de los más efectivos generadores.



Un ejemplo especialmente convincente de la mejora en la calidad de vida a través de las relaciones sociales, detalla en su artículo Dubar, es el estudio de Julianne Holt-Lunstad donde se recopiló los resultados de 148 investigaciones con pacientes con ataque cardíaco. El objetivo era determinar qué era lo que mejor podía predecir la probabilidad de sobrevivir durante 12 meses después de haber sufrido el primer ataque al corazón. El resultado del estudio: los pacientes con mayor número y calidad de amistades tenían mayor tasa de supervivencia. Por otro lado, dejar el consumo de alcohol no se encontraba entre los principales motivos de supervivencia. En este sentido el profesor no duda en afirmar: "ejercicio, alcohol y amigos: tres excelentes maneras de liberar endorfinas".

Pero, ¿el consumo de alcohol es beneficioso para el organismo?

A la pregunta que algunos se estarán haciendo acerca de los beneficios del consumo de bebidas con graduación (especialmente en el caso del vino) en el organismo, el profesor se muestra taxativo: la clave está en la moderación.

Afirma que, al igual que muchos otros alimentos como podrían ser las grasas vegetales (los frutos secos o el aceite de oliva, por ejemplo), la sal, el café,... pueden ser dañinas para la salud si se consumen en exceso pero beneficiosas tomadas con moderación, con las bebidas con graduación ocurre lo mismo.

El alcohol, añade, tiene su propia "curva descendente" que aparece cuando se abusa de su consumo y que efectivamente puede ocasionar problemas como cánceres o hipertensión, entre otros.

De hecho, en la propia moderación se encuentran en sí mismo los beneficios. "Las personas que beben moderadamente tienden a ser bebedoras sociales mucho más equilibradas emocionalmente, mientras que en los bebedores empedernidos a menudo subyacen otros problemas y aumentan su consumo porque beben solos en casa o beben más allá del punto de poder involucrarse en el tipo de conversaciones sobre las cuales se construyen las amistades", indica.

"Si quiere saber el secreto de una vida larga y feliz", concluye Robin Dunbar, "el dinero no es la respuesta correcta. Deshágase de la comida rápida, de la televisión, y busque personas que conocer y con las que hablar con una botella de vino por medio. No hay nada como una noche de convivencia alrededor de una copa para llenarse de salud, felicidad y bienestar".

Robin Dunbar



El biólogo y antropólogo británico Robin Ian MacDonald Dunbar, profesor de la Universidad de Oxford, es el creador del llamado "**número Dunbar**" que establece el límite de relaciones sociales que una persona puede mantener.

Basado en una serie de estudios del tamaño de los cerebros de los primates y de los humanos, Dunbar determinó en 1992 que las personas solo podemos tener un grupo de máximo 150 individuos en nuestras relaciones sociales. De manera más reciente completó su investigación añadiendo que, de todas ellas, un máximo de 5 personas serían relaciones íntimas (amigos y familia), alrededor de 10 buenas amistades, y entre 30-35 relaciones sociales frecuentes de nuestro día a día.