

La Contra

Nils Bergman, experto en neurociencia perinatal

Nací el año 1955 en Suecia, me crié en Zimbabue. Soy investigador honorario en la Universidad de Ciudad del Cabo (Sudáfrica), donde vivo. Casado, tengo tres hijos. Me dedico a la salud pública, y sé que la salud queda muy determinada en los primeros días de vida. Soy cristiano



Propias

"Los mil primeros minutos de vida determinan la existencia"

IMA SANCHÍS

03/04/2014 00:00 | Actualizado a 30/03/2015 10:14

El sueco africano

Se siente más africano que sueco. Se ha pasado media vida de médico en misiones; es hijo, nieto y bisnieto de misioneros. Todos en África. Lleva en los genes el instinto de cuidar. Su dedicación al desarrollo de la neurociencia perinatal y la neonatología, sus investigaciones en el cuidado canguro, piel con piel, le han hecho internacionalmente conocido.

Especialista en salud pública y optimización de sistemas sanitarios, ha sido supervisor médico del hospital maternal Mowbray en Ciudad del Cabo. Ha dado un seminario en el Colegio de Médicos de Madrid y en el de Barcelona sobre neurociencia perinatal organizado por el Centro de Atención a la Familia Raíces.

Los canguros resumen mis años de investigaciones.

Ahora entiendo lo de su corbata llena de canguritos.

Los mil primeros minutos de vida determinan la salud y el desarrollo para toda la existencia.

¿Así de tajante?

La separación madre-bebé después del parto y durante el primer periodo crítico (incluso con grandes prematuros) crea un estrés tóxico que provoca cambios hormonales, metabólicos y cognitivos que afectan a la salud y la duración de la vida.

¿Y qué tienen que ver los canguros?

Las madres canguros meten a sus bebés prematuros en un saco de piel donde están los pezones, un método con 200 millones de años de antigüedad; se trata del ADN de los mamíferos, pero lo hemos olvidado.

¿Quiere que las mujeres seamos como los canguros?

Metemos a nuestros bebés prematuros en máquinas cuando en realidad el contacto piel con piel y la lactancia materna es lo que nuestro ADN espera, y si el bebé no lo recibe, el ADN se adapta a ese lugar inhóspito.

Nuestra historia es pura adaptación.

En la incubadora al feto le cambia el metabolismo. Que madre e hijo

permanezcan piel con piel durante esos mil primeros minutos hace que los circuitos neuronales de la inteligencia emocional se conecten: la amígdala (el cerebro emocional) se conecta con el lóbulo prefrontal (el cerebro social).

¿Y?

Si el cerebro del bebé percibe que este mundo es un lugar difícil, en lugar del circuito de la oxitocina conecta el del cortisol.

La hormona de la agresividad.

Sí. El neonato en las dos primeras horas tras el nacimiento escoge entre las dos opciones según si se siente seguro o inseguro. Durante cien años hemos separado a los neonatos de sus madres, provocando que estos percibieran que ese es un lugar difícil en el que vivir.

Por nuestro cerebro corre el cortisol.

Sí. Por tanto, yo creo que podemos cambiar el mundo atendiendo a esas conexiones que ocurren cuando nacemos.

Eso es sorprendente.

Hay un sitio en concreto en el cerebro que dice a la amígdala en qué dirección tiene que empezar a hacer las conexiones, y la decisión responde a la cuestión "¿estoy seguro?". Es una decisión binaria: sí o no. El circuito del cortisol acelera otros circuitos, eleva el estrés, la presión, y el cerebro y el cuerpo experimentan un desgaste que afecta a la duración de la vida.

¿También suceden cambios hormonales irreversibles en la madre?

Sí. La conexión entre la amígdala y el lóbulo prefrontal del bebé también provoca que se conecten los de la madre, pero para eso deben estar juntos: separación cero.

¿Qué garantiza esa separación cero?

La madre tiene la oportunidad de ser más inteligente, sensible y fuerte. Se ha medido en los mamíferos. Al estar piel con piel, la temperatura, el olor

corporal, el movimiento, el sonido, todo eso le dice al bebé que está seguro y su cerebro escoge el circuito de la oxitocina. Cuando el bebé mama, abre los ojos y se encuentra con los ojos de la madre, empiezan a formarse las nuevas conexiones neuronales en la madre.

Parece mágico.

Después de la primera hora hay un ciclo de sueño, y durante el sueño los circuitos se consolidan. Pero el bebé sólo dormirá tranquilo si puede oler a su madre: la oxitocina.

¿Hay pruebas científicas?

En mi web encontrará una tabla y bibliografía con unas mil referencias que prueban que la conexión bebé-mamá es mejor que la incubadora para mantener el ritmo cardiaco, la temperatura, el sueño, las hormonas, el desarrollo y la supervivencia del bebé; así como en el desarrollo emocional y social, y el cognitivo e intelectual.

¿Cada cuánto tiempo debe ser amamantado un bebé?

Nuestra cultura y la rutina hospitalaria, que no está basada en ninguna evidencia científica, dicen que cada tres o cuatro horas, pero eso no encaja con nuestra biología: el estómago de un niño de 3 kilos está diseñado para que entren 20 mililitros. Tendrían que alimentarse cada hora, que es el tiempo que tarda el estómago en vaciarse, y que coincide con la duración del ciclo del sueño.

¿El cerebro y el estómago van a la par?

Claro. Cuando alimentas al bebé cada hora, que es cuando se despierta, la toma sólo dura dos minutos.

¿Qué le llevó a interesarse por la neurociencia perinatal?

Trabajando como médico en la misión de Zimbabue, donde no tenía incubadoras, ponía a los prematuros directamente sobre el cuerpo de su madre y observé que sobrevivían más y mejor que en incubadoras.

Y le dedicó la vida.

En sanidad las intervenciones más costosas no son necesariamente las más eficaces. El cuerpo de la madre es la mejor máquina jamás inventada: aporta nutrición, temperatura, glucosa, desarrollo cerebral, optimismo y salud con el mínimo coste.