El Jardí de Sant Gervasi i Sarrià | 123 | Desembre - 2025 | diarieljardi.cat @diarieljardi

LOURDES FAÑANÁS

“Tenim salut mental quan som capaços de percebre la realitat d’una manera ajustada al nostre entorn cultural i de regular les emocions de forma coherent amb les situacions que vivim”

© Cristina García Bladé

Lourdes Fañanás és catedràtica a la Facultat de Biologia de la Universitat de Barcelona; i investigadora principal de l’Institut de Biomedicina de la UB (IBUB) i del grup CIBERSAM (Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, de l’ISCIII). Estudia com els factors genètics, epigenètics i ambientals intervenen en els trastorns mentals greus i com la vulnerabilitat biològica interactua amb les experiències vitals en el seu origen. Amb una trajectòria reconeguda i nombroses col·laboracions internacionals, aquesta veïna de Sarrià és una veu de referència per reflexionar sobre el present i el futur de la salut mental.

CRISTINA JUNYENT

Per parlar de la teva recerca, primer cal definir què és la salut mental. Com ho faries?

Descriure la salut mental és difícil. La vida és una successió de circumstàncies més o menys difícils o agressives, a molts nivells. Tenim salut mental quan som capaços de percebre la realitat d’una manera ajustada al nostre entorn cultural i de regular les emocions de forma coherent amb les situacions que vivim. Si podem sostenir-nos i funcionar sense grans dificultats, podem dir que tenim salut mental. En resum, és un estat d’equilibri inestable que s’adapta a les circumstàncies.

Quines respostes pot tenir el cervell davant situacions adverses?

En circumstàncies adverses, el cervell pot reaccionar intentant protegir-se dels factors que el pertorben. És un òrgan extraordinàriament sensible, capaç d’anticipar-se al que el pot danyar, i per això pot desplaçar l’equilibri —aquest equilibri inestable que és la vida. Quan no pot adaptar-se, pot desconnectar-se o dissociar-se de la realitat, bloquejar o inhibir les emocions, o fins i tot alterar la percepció sensorial. Aquestes reaccions poden aparèixer davant circumstàncies extremes o no tan extremes, especialment en persones vulnerables per factors genètics o neurobiològics.

Si la pèrdua d’equilibri es manté i el cervell no pot recuperar l’estat

© Cristina García Bladé

anterior, pot aparèixer un trastorn que es cronifiqui. En aquests casos cal recórrer al metge de capçalera o a un especialista en psiquiatria per valorar l’actuació necessària.

Quin paper pot jugar un canvi en les circumstàncies personals?

Un canvi en les circumstàncies personals, com el lloc on vivim, l’entorn cultural, les relacions afectives o la feina, pot afectar l’equilibri i la salut mental. No tots els trastorns tenen el mateix origen ni la mateixa intensitat.

Les situacions traumàtiques —accidents, guerres o desastres naturals— poden deixar empremta tant en adults com en infants, fins i tot si aquests últims han estat protegits. Durant la pandèmia, per exemple, molts nens van desenvolupar ansietat, depressió o fòbies, i després de la dana, alguns mantenen records i desenvolupen reaccions condicionades a determinats estímuls, com el so de l’aigua, que els evoca por.

Aquests mecanismes defensius, que ens han permès sobreviure anticipant-nos al perill, fugint, per exemple, també ens ajuden a entendre la vulnerabilitat i la resiliència. La recerca científica estudia com aquests esdeveniments vitals afecten la salut mental i quins mecanismes neurobiològics hi ha darrere, amb l’objectiu d’aplicar aquest coneixement per millorar els tractaments i comprendre millor per què algunes persones són més resilients que d’altres.

Quin impacte té l’entorn familiar i social que envolta una persona?

Per raons evolutives, els humans tenim una infantesa molt llarga, i això fa que els estils d’aferrament, el maltractament, l’abús o la desatenció deixin empremta en la salut mental i física dels infants, amb efectes que poden aparèixer a l’edat adulta: problemes cardiovasculars o metabòlics, addiccions o més risc de suïcidi.

L’estil d’aferrament i la mirada dels pares i altres figures de referència són fonamentals: amb elles, els infants construeixen la seva identitat, aprenen a regular les emocions, tolerar la por i mantenir l’atenció. Alhora, la base genètica de cada nen influeix en el temperament, la personalitat i la manera de respondre a l’entorn. Tot i el pes de l’ambient, les diferències individuals expliquen la diversitat de respostes davant les mateixes circumstàncies —una característica essencial de l’evolució.

> “Els traumes i l’estrès més profund solen produir-se en els primers anys de vida, sovint dins del nucli familiar, que és la primera línia de cura i desenvolupament.

Per què l’evolució ha seleccionat diversitat en el comportament i en la personalitat?

Cada infant desenvolupa les seves pròpies estratègies, amb formes i ritmes diferents. Aquesta variabilitat és beneficiosa per a l’espècie: reaccions diverses davant estímuls semblants han garantit la supervivència del grup humà. En definitiva, la diversitat de respostes és essencial per sobreviure, sobretot perquè som animals socials.

En quin moment passem a trobar un trastorn afectius o una psicosi?

La psicologia i la psiquiatria fan servir criteris diagnòstics com el DSM-5, establerts per consens d’experts, per determinar quan un conjunt de trets o símptomes es consideren patològics, segons la seva intensitat, durada i combinació.

Quan els símptomes afecten greument la vida de la persona —com la pèrdua del desig de viure—, cal atenció clínica, que pot incloure l’ingrés hospitalari, tractament farmacològic i intervencions psicoterapèutiques.

> “Els factors ambientals prenatals —com infeccions víriques, dèficit de vitamina D o estrès matern— poden augmentar la vulnerabilitat a trastorns de l’espectre esquizofrènic.

En trastorns greus com els episodis depressius majors o algunes formes de psicosi, es pot alterar la percepció sensorial, la construcció de la realitat i fins i tot el reconeixement d’un mateix. En aquests casos, hi ha una vulnerabilitat genètica important que incideix en aspectes clau del neurodesenvolupament. Es calcula que fins a un 45 % dels nostres gens s’expressen al cervell, de manera que la interacció amb l’ambient prenatal, postnatal i les primeres experiències pot influir en el desenvolupament cerebral i, en conseqüència, en algunes de les seves funcions futures.

© Cristina García Bladé

© Cristina García Bladé

© Cristina García Bladé

Quins factors poden afectar abans del naixement i en els primers anys de vida?
Durant el segon trimestre de l'embaràs i després del part, les neurones es diferencien i migren cap a l'escorça cerebral, inicien una sinaptogènesi massiva que s'estén fins a l'adolescència. En aquesta etapa, moltes connexions es perden en el procés conegut com a "poda sinàptica", que elimina les que ja no són necessàries. De fet, sabem que la poda sinàptica no és del tot eficient en els cervells de persones afectades per aquests trastorns.

Pel que fa als trastorns d'ansietat o de l'estat d'ànim, les experiències primerenques, com l'aferrament, influeixen en la regulació de l'eix hipotalàmic-adrenal, que connecta el cervell amb la producció de cortisol i modula la resposta a l'estrès. Aquesta resposta fisiològica, per tant, pot educar-se durant la infantesa. Els infants que han patit negligència o maltractament mostren alteracions en la regulació del cortisol, fet que condiciona la seva manera d'afrontar l'estrès i incrementa el risc de depressió o d'addiccions en l'edat adulta.

Lourdes, com vas tenir la idea de fer recerca sobre la malaltia mental?
El meu interès per la recerca va néixer de l'observació de com els adults reaccionaven de manera diferent davant situacions semblants. A la meva tesi doctoral, dirigida per Jaume Bertranpetit a la Universitat de Barcelona, vaig estudiar com l'entorn familiar influeix en el desenvolupament dels trastorns mentals greus. Per fer-ho, vaig treballar directament amb pacients i amb un grup de control, recollint tant mostres biològiques com dades clíniques. Aquesta experiència em va permetre conèixer persones excepcionals, moltes d'elles entre els familiars dels pacients.

Quina idea voldries que els nostres lectors s'enduguin a casa?
Que la cura del pacient psiquiàtric és essencial, sobretot en situacions de risc greu o de simptomatologia intensa. La protecció, l'acompanyament i l'accés a tractaments adequats són fonamentals perquè la persona pugui superar aquests estats i reconstruir la seva vida. Sempre que es pugui, cal evitar la solitud: l'acompanyament és clau tant en la recuperació com en la prevenció de recaigudes.

> Sempre que es pugui, cal evitar la solitud: l'acompanyament és clau tant en la recuperació com en la prevenció de recaigudes.

Regala'ns una reflexió final sobre la humanitat i la societat.
La societat ha estat, històricament, poc compassiva amb les persones que mostren conductes allunyades de la norma. Tanmateix, és essencial preservar la humanitat, la compassió i els valors ètics en les relacions humanes, especialment en l'acompanyament de persones amb malalties mentals. L'experiència demostra que els entorns socials petits o rurals sovint afavoreixen una millor evolució en persones amb vulnerabilitats cerebrals, gràcies a l'acceptació i al suport de la comunitat.

Podeu trobar l'entrevista completa a https://www.fenomensnaturals.net/comprender-la-enfermedad-mental-con-lourdes-fananas/