

El confinamiento envejeció prematuramente el cerebro de los adolescentes

Durante la pandemia de COVID-19, los gobiernos de todo el mundo implementaron medidas restrictivas, como órdenes de quedarse en casa y cierres de escuelas, para mitigar la propagación de la enfermedad respiratoria. Está bien documentado que esta alteración de las rutinas diarias y las actividades sociales tuvo un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes.

La adolescencia, el período de transición entre la niñez y la adultez, está marcada por cambios dramáticos en el desarrollo emocional, conductual y social. También es un momento en el que se desarrolla un sentido de identidad propia, confianza en uno mismo y autocontrol. La pandemia redujo la interacción social de los adolescentes y dio lugar a informes documentados de ansiedad, depresión y estrés, especialmente en el caso de las niñas.

Una nueva investigación de la Universidad de Washington, publicada en línea el 9 de septiembre en las Actas de la Academia Nacional de Ciencias, encontró que la pandemia también provocó una maduración cerebral inusualmente acelerada en los adolescentes. Esta maduración fue más pronunciada en las niñas. Cuando se midió en términos de la cantidad de años de desarrollo cerebral acelerado, la aceleración media fue de 4,2 años en las mujeres y de 1,4 años en los hombres.

«Consideramos la pandemia de COVID-19 como una crisis de salud», dijo Patricia Kuhl, autora principal y codirectora del Instituto de Aprendizaje y Tecnología de la UW. Brain Sciences (I-LABS), «pero sabemos que produjo otros cambios profundos en nuestras vidas, especialmente en los adolescentes».

La maduración cerebral se mide por el grosor de la corteza cerebral, la capa externa de tejido del cerebro. La corteza cerebral se adelgaza naturalmente con la edad, incluso en los adolescentes. Se sabe que el estrés crónico y la adversidad aceleran el adelgazamiento cortical, que se asocia con un mayor riesgo de desarrollar trastornos neuropsiquiátricos y conductuales. Muchos de estos trastornos, como la ansiedad y la depresión, suelen surgir durante la adolescencia, y las mujeres tienen un mayor riesgo.

La investigación de la UW comenzó en 2018 como un estudio longitudinal de 160 adolescentes de entre 9 y 17 años, con el objetivo original de evaluar los cambios en la estructura cerebral durante la adolescencia típica. La cohorte estaba programada para regresar en 2020, pero la pandemia retrasó las pruebas repetidas hasta 2021. Para entonces, la intención original de estudiar el desarrollo típico de los adolescentes ya no era viable.

«Una vez que la pandemia estaba en marcha, comenzamos a pensar en qué medidas cerebrales nos permitirían estimar lo que el confinamiento por la pandemia había hecho al cerebro», apuntó Neva Corrigan, autora principal y científica investigadora de I-LABS. «¿Qué significaba para nuestros adolescentes estar en casa en lugar de en sus grupos sociales, sin ir a la escuela, sin practicar deportes, sin pasar el rato?». Utilizando los datos originales de 2018, los investigadores crearon un modelo de adelgazamiento cortical esperado durante la adolescencia. Luego volvieron a examinar los cerebros de los adolescentes, más del 80% de los cuales regresaron para el segundo conjunto de mediciones. Los cerebros de los adolescentes mostraron un efecto general de adelgazamiento cortical acelerado a lo largo de la adolescencia, pero esto fue mucho más pronunciado en las mujeres.

Con información de 800Noticias