



2008. Niñas mayas nacidas en EEUU, Lake Worth, Florida (EEUU). Estas niñas son más altas que las niñas mayas de igual edad de Guatemala, México y Belice. Sin embargo, el estilo de vida en EEUU y la pérdida de la cultura maya traen consigo problemas de salud como sobrepeso, alta presión arterial y otras enfermedades no transmisibles. Fotografía de Barry Bogin © Barry Bogin

Por qué el amor y la esperanza son cruciales para el crecimiento saludable de los seres humanos

Ahora es primavera en el hemisferio norte —la mejor estación para el amor y la esperanza—. Y no hay mayor sentimiento de amor y esperanza que entre un padre y una madre y su hijo o su hija. El vínculo es fuerte, y se puede medir —medir literalmente— en centímetros. Mi artículo «[What makes people grow? Love and hope](#)» («¿Qué hace que las personas crezcan? El amor y la esperanza») repasa las pruebas de que el amor y la esperanza apoyan el bienestar emocional, regulan la actividad neuroendocrina favorablemente y fomentan un mayor crecimiento en altura.

Cuando hablo y escribo de amor y esperanza en relación con la biología humana —incluido el crecimiento, el desarrollo y la salud— me refiero a las sensaciones de seguridad que nos dan las relaciones con los demás. En este contexto, podemos definir amor como un vínculo seguro con otra una persona o grupo de personas, como una familia o una comunidad de barrio. El ex Cirujano General* de Estados Unidos, Vivek Murthy explica «[...] ¿seguimos con el *status quo*, marcado por el dolor, la desconexión y la división? ¿O elegimos otro camino, uno de dicha, salud y satisfacción, en el que nos volvemos unos hacia los otros en vez de darnos la espalda, en el que elegimos amor y no miedo, donde reconocemos que la comunidad es la base irremplazable de nuestro bienestar?».

Los vínculos seguros individuales y comunales suelen estar libres de amenazas y permanecen inalterables. Esto nos aporta un sentimiento de esperanza en el futuro. En mis trabajos de investigación, cito a menudo a los antropólogos Robert LeVine y David Lacey, quienes evalúan el [apego en las distintas culturas humanas](#). LeVine subraya que los padres y las sociedades en todo el mundo comparten objetivos similares para sus hijos: 1) supervivencia y salud, 2) desarrollo de adultos autosuficientes, y 3) asunción de creencias culturales y normas de comportamiento. Lacey describe las infinidad de maneras en las que los padres y las persona mayores forman vínculos con los bebés y los

niños, quienes a menudo no son considerados humanos hasta convertirse en personas que han sobrevivido desarrollando un vínculo común con las normas culturales de su comunidad, incluidas las sociales, religiosas, educativas y económicas, además de los sistemas e instituciones políticos.

En este contexto, no me refiero a los sentimientos amorosos o sexuales del apego o del amor. En el artículo citado arriba, «What makes people grow? Love and hope», y en [otros artículos](#) y en mi libro [*Patterns of Human Growth*](#) (*Patrones del crecimiento humano*) me centro en los sentimientos de amor y esperanza que la gente puede sentir hacia su comunidad local, nacional o global, como cuando dicen «Amo mi colegio», «Tengo grandes esperanzas en mi país», o «Amo el planeta». En estos casos la gente usa las palabras *amor* y *esperanza* para expresar el sentimiento de seguridad que les da creer que su comunidad o institución ni amenaza ni es amenazada, y que ofrecerá seguridad durante un futuro previsible. Así que, no es sólo el amor entre padres e hijos lo que afecta al crecimiento de los niños y las niñas, sino un sentido mucho más amplio de vínculo social.

La mayoría de los que estáis leyendo esto probablemente recibís y dais mucho amor y mucha esperanza. Hacerlo nos hace sentir bien y también fomenta la actividad de los sistemas hormonal y neuronal que regulan el crecimiento esquelético. Tres sistemas neuroendocrinos entroncados en el hipotálamo de nuestro cerebro son especialmente importantes: 1) el eje de la hormona de crecimiento/factor de crecimiento insulínico 1 (GH/IGF1), 2) el eje oxitocina/crecimiento óseo, y 3) el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA). Las hormonas GH/IGF1 potencian fuertemente el crecimiento longitudinal. Más GH/IGF1 durante los años de crecimiento resultan en mayor estatura. La oxitocina (a veces llamada «la hormona del amor») fomenta la formación ósea y bloquea la formación de tejido graso. El estrés físico o emocional activa el eje HPA y las hormonas que produce la glándula adrenal pueden ralentizar o detener el crecimiento esquelético y potenciar el almacenamiento graso en el cuerpo. El hipotálamo convierte los sentimientos de amor y esperanza en hormonas que estimulan el crecimiento óseo, mientras que el estrés causado por el dolor, el hambre, el abandono, el miedo y la desesperación retrasan el crecimiento óseo y estimulan la gordura. Esto significa que los sentimientos de amor y esperanza nos hacen crecer más altos —una señal de mejor salud— y reducen el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas, que son las plagas de nuestra sociedad. Tal es su poder que Marissa J. Levine y Mary Ann Cooney proponen «El amor como agente de la Salud Pública» ([«Love as a Public Health Intervention»](#)).

He documentado los efectos emocionales y biológicos del amor y la esperanza en el crecimiento en [mi trabajo con niños y sus familias en Guatemala](#). La historia de Guatemala es la de falta de amor y esperanza para la mayoría de su población debido a [500 años de amenazas e inseguridad](#). Una [ecología del miedo y la desesperanza](#) empezó con la conquista europea en el año 1500 y siguió con el siglo posterior de represión y esclavitud, casi el exterminio del pueblo indígena maya. La población maya se recuperó hasta los [casi siete millones de personas hoy en día](#), pero la

mayoría [sigue viviendo en la pobreza, con inseguridad de acceso a comida, vivienda y salud](#), como la mayor parte del resto de la población de Guatemala que no es maya.

Los muchos gobiernos que ha tenido Guatemala —coloniales, militares y civiles— fallaron en aportar al país desarrollo social y económico: los dirigentes no amaban a su población.

Sin el amor que aporta la seguridad económica, social y política no hay esperanza, y ello conlleva un sentimiento de estrés crónico y menor crecimiento físico. Hoy en día, [las mujeres guatemaltecas son las más bajas del planeta](#) y los guatemaltecos están en cuarto lugar. Mis investigaciones muestran que la baja estatura de la gente de Guatemala está directamente relacionada con la cantidad de amor del gobierno hacia su pueblo. [Los hijos de inmigrantes guatemaltecos a EEUU](#) son 10-11 cm. más altos que sus propios hermanos o hermanas nacidos en Guatemala. La mitad de esta diferencia se debe a una mejor nutrición y sanidad, pero la otra mitad de esta mayor estatura se debe a que están libres del miedo a la violencia y a la inseguridad en Guatemala, así como a la esperanza de un futuro mejor en EEUU.

En esta primavera pensemos en cómo promover más amor y más esperanza en nuestras comunidades, en conseguir un mejor crecimiento sano para todos nuestros niños y niñas.

* El Cirujano General de EEUU dirige el Cuerpo Comisionado del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos y es el principal responsable de la Salud Pública del país. [Nota de MVEH.]

[Barry Bogin](#) es catedrático emérito de Antropología Biológica en la [Escuela de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud de la Universidad de Loughborough \(Reino Unido\)](#) y catedrático emérito de la [Cátedra en Antropología William E Stirton de la University of Michigan-Dearborn \(EEUU\)](#), y miembro del [UCSD/Salk Center for Academic Research and Training in Anthropogeny, USA](#). En el Museo Virtual de Ecología Humana podéis visitar su Sala [«The Ages of Life»](#) («Las edades de la vida», así su anterior Pieza del mes [Ecología del miedo en Guatemala](#)). La 3ª edición de su libro [Patterns of Human Growth](#) (Cambridge University Press) fue publicada en 2020.

Veánse los videos:

[Measuring the Impact of Love and Hope for Individuals and Society](#) (2023 Nova Annual Conference on the «Seeds of Change: Inspiring a Better Future»).

[The boy who died chasing an American dream](#) (BBC News, 8 de abril de 2019).