

Aunque está claro que los niños hacen felices a los padres, las estrecheces económicas y de tiempo que comporta la crianza pueden suponer un estrés añadido para la relación. Diversos estudios muestran que cuando los hijos se hacen mayores y abandonan el hogar, la relación de los padres mejora.

El nido vacío no siempre es triste

TARA PARKER-POPE

Puede que el nido vacío no sea un lugar tan triste, después de todo. Desde los años setenta, los expertos en relaciones han popularizado el concepto de síndrome del nido vacío, un sentimiento de depresión y falta de objetivos que embarga a los padres, y especialmente a las madres, cuando sus hijos se van de casa.

Se han creado docenas de sitios web y libros para ayudar a los padres a superar la transición, pero hay un número cada vez mayor de estudios que indican que el fenómeno ha sido malinterpretado. Aunque está claro que la mayoría de los padres echan de menos a los hijos que se han ido de casa para estudiar, trabajar o casarse, también disfrutaban de su mayor libertad y sus menores responsabilidades.

Y a pesar de la creencia común de que las parejas con muchos años de matrimonio van a encontrarse con que no tienen nada en común, el nuevo estudio, publicado en noviembre en la revista *Psychological Science*, muestra que, en realidad, la satisfacción marital aumenta cuando los hijos finalmente se marchan.

"No es que antes sus vidas fuesen desgraciadas", dice Sara Melissa Gorchoff, especialista en relaciones adultas de la Universidad de California, Berkeley. "Los padres estaban contentos con sus hijos. Lo que pasa es que sus matrimonios han mejorado cuando los hijos se han ido de casa".

Aunque puede que esto no resulte sorprendente para muchos padres, entender por qué los padres con el nido vacío tienen mejores relaciones de pareja puede constituir una lección importante sobre felicidad marital para aquellos que todavía están a años vista de tener una casa sin niños.

Más aún, uno de los hallazgos más incómodos del estudio científico se refiere al efecto negativo que los niños pueden tener en relaciones que antes eran buenas. A pesar de la



MARCELLO QUINTANILHA

La calidad del tiempo compartido mejora la relación de la pareja cuando los hijos se van de casa

creencia popular de que los niños hacen que las parejas se unan más, varios estudios han demostrado que la satisfacción marital y la felicidad suelen caer en picado con la llegada del primer bebé.

En junio, *The Journal of Advanced Nursing* recogía un estudio de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Nebraska que analizaba la felicidad marital de 185 hombres y mujeres. Las puntuaciones empezaban a bajar con el embarazo y seguían descendiendo a medida que los niños llegaban a los 5 y a los 24 meses de edad. Otros estudios muestran que las parejas con dos niños tienen puntuaciones todavía más bajas que las que tienen uno.

Aunque está claro que tener un niño hace felices a los padres, las estrecheces económicas y de tiempo pueden suponer un estrés añadido para la relación. Tras el nacimiento de un niño, las parejas tienen aproximadamente la tercera parte del tiempo pa-

ra estar a solas del que disponían cuando no tenían niños, según investigadores de la Universidad del Estado de Ohio. La llegada de los niños también representa una carga desproporcionada de tareas domésticas para la mujer, lo que es una causa común de conflicto marital. Tras el nacimiento de los niños, el trabajo doméstico se multiplica por tres tanto para las mujeres como para los hombres, según estudios del Centro de Población, Género e Igualdad Social de la Universidad de Maryland.

Pero gran parte de las investigaciones sobre niños y felicidad marital se centra en los primeros años. Para comprender los efectos a largo plazo, los investigadores de Berkeley analizaron la felicidad marital de 72 mujeres en el Estudio Longitudinal Mills, que constituye un seguimiento de un grupo de ex alumnas del Mills College a lo largo de 50 años. El estudio es importante porque sigue la trayectoria de la primera gene-

ración de mujeres que compaginaron sus responsabilidades familiares con sus trabajos como parte de la población activa.

En el estudio sobre el nido vacío, los investigadores compararon la felicidad marital de las mujeres en tres momentos: cuando tenían 40 y tantos años y muchas todavía tenían niños en casa; a los 50 y pocos años, cuando algunas tenían hijos mayores que se habían ido de casa, y cuando tenían más de 60 años y prácticamente todas tenían el nido vacío. Las mujeres con el nido vacío alcanzaron puntuaciones más altas de felicidad marital en todos los parámetros valorados.

Los resultados son idénticos a los de un informe presentado el pasado año en la Asociación Psicológica Estadounidense, en el cual se hacía un seguimiento de una docena de padres que fueron entrevistados en el momento de la finalización de los estudios secundarios de un hijo y 10 años más tarde. Ese pequeño estudio también mostró que la mayoría de los padres presentaban puntuaciones más altas de satisfacción marital después de que los hijos se hubiesen ido de casa.

Mientras que los investigadores de Berkeley habían formulado la hipótesis de que el aumento de la felicidad marital se debía a que las parejas pasaban más tiempo juntas, las mujeres del mismo estudio declararon que pasaban con sus cónyuges exactamente el mismo tiempo, independientemente de que sus hijos viviesen en casa o se hubiesen marchado, pero afirmaron que la calidad de ese tiempo era mejor.

"Hay menos interrupciones y menos estrés cuando los niños están fuera de casa", explica Gorchoff, de Berkeley. "No es que pasasen más tiempo el uno con el otro después de que los hijos se hubieran marchado. Era la calidad del tiempo que pasaban juntos la que había mejorado". Gorchoff señala que la lección que se puede extraer de los estudios sobre el nido vacío es que los padres deben esforzarse para conseguir pasar juntos más tiempo sin estrés.

En el estudio en cuestión, lo único que mejoraba cuando los hijos se iban de casa era la satisfacción respecto a la relación. Por encima de todo, los padres eran igual de felices con los hijos en casa que teniendo el nido vacío. (Lo que ocurre cuando los hijos adultos vuelven a casa, al perder un trabajo, por ejemplo, es algo que no se ha estudiado en profundidad). "No es que los niños arruinen las vidas de sus padres", dice Gorchoff. "Lo único que pasa es que hacen que sea más difícil hacer juntos cosas agradables".

© The New York Times

Más café, menos demencias

NICHOLAS BAKALAR

Beber café puede servir para algo más que mantenernos despiertos. Un nuevo estudio indica que también existe una sorprendente posible relación con la salud mental en las etapas posteriores de la vida.

Un equipo de investigadores suecos y daneses ha hecho un seguimiento del consumo de café en un grupo de 1.409 hombres y mujeres de mediana edad durante un promedio de 21 años. Durante ese tiempo, 61 participantes desarrollaron demencia, 48 de ellos con enfermedad de Alzheimer. Tras analizar numerosos factores socioeconómicos y de salud, in-

cluidas la hipercolesterolemia y la hipertensión, los científicos encontraron que los sujetos que habían declarado tomar de tres a cinco tazas de café al día tenían un 65% menos de probabilidades de desarrollar demencia, en comparación con aquellos que tomaban dos tazas o menos.

Los investigadores dicen que las personas que tomaban más de cinco tazas al día también tenían menos riesgo de padecer demencia, pero que en este grupo no había suficientes personas como para extraer conclusiones estadísticamente significativas.

Miia Kivipelto, catedrática adjunta de neurología en el Instituto Karolinska de Estocolmo y autora princi-

El estudio es sólo observacional y sus hallazgos deben ser ratificados mediante ensayos clínicos

pal del estudio, aún no se atreve a recomendar el consumo de café como medida preventiva de la enfermedad. "Se trata de un estudio observacional", dice. "No tenemos pruebas de que, para la gente que no toma café, empezar a tomarlo vaya a tener un efecto preventivo".

Kivipelto y sus compañeros señalan varias posibles razones por las que el café podría reducir el riesgo de demencia en las etapas posteriores de la vida. En primer lugar, hay estudios previos que han relacionado el consumo de café con un menor riesgo de padecer diabetes de tipo 2, la cual, a su vez, se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer demencia.

En estudios con animales, se ha puesto de manifiesto que la cafeína reduce la formación de placas amiloides en el cerebro, uno de los elementos característicos de la enfermedad de Alzheimer. Finalmente, el café podría actuar como un antioxidante en el flujo sanguíneo y así reducir los fac-

tores de riesgo vasculares de la demencia.

La neuróloga Miia Kivipelto señala que existen estudios previos que han mostrado que el consumo de café también puede estar ligado a un menor riesgo de padecer la enfermedad de Parkinson.

El nuevo estudio, publicado el pasado mes de enero en *The Journal of Alzheimer's Disease*, es atípico porque más del 70% del grupo original de 2.000 personas, seleccionadas al azar para su seguimiento, pudieron volver a ser examinadas 21 años después.

La información dietética había sido recogida al comienzo del estudio, lo que reduce la posibilidad de errores cometidos por los sujetos al recordar de forma inexacta su dieta. Aun así, los autores admiten que cualquier información proporcionada por el propio sujeto puede contener datos inexactos.

© The New York Times

Más café, menos demencias

NICHOLAS BAKALAR

Beber café puede servir para algo más que mantenernos despiertos. Un nuevo estudio indica que también existe una sorprendente posible relación con la salud mental en las etapas posteriores de la vida.

Un equipo de investigadores suecos y daneses ha hecho un seguimiento del consumo de café en un grupo de 1.409 hombres y mujeres de mediana edad durante un promedio de 21 años. Durante ese tiempo, 61 participantes desarrollaron demencia, 48 de ellos con enfermedad de Alzheimer. Tras analizar numerosos factores socioeconómicos y de salud, in-

cluidas la hipercolesterolemia y la hipertensión, los científicos encontraron que los sujetos que habían declarado tomar de tres a cinco tazas de café al día tenían un 65% menos de probabilidades de desarrollar demencia, en comparación con aquellos que tomaban dos tazas o menos.

Los investigadores dicen que las personas que tomaban más de cinco tazas al día también tenían menos riesgo de padecer demencia, pero que en este grupo no había suficientes personas como para extraer conclusiones estadísticamente significativas.

Miia Kivipelto, catedrática adjunta de neurología en el Instituto Karolinska de Estocolmo y autora princi-

El estudio es sólo observacional y sus hallazgos deben ser ratificados mediante ensayos clínicos

pal del estudio, aún no se atreve a recomendar el consumo de café como medida preventiva de la enfermedad. "Se trata de un estudio observacional", dice. "No tenemos pruebas de que, para la gente que no toma café, empezar a tomarlo vaya a tener un efecto preventivo".

Kivipelto y sus compañeros señalan varias posibles razones por las que el café podría reducir el riesgo de demencia en las etapas posteriores de la vida. En primer lugar, hay estudios previos que han relacionado el consumo de café con un menor riesgo de padecer diabetes de tipo 2, la cual, a su vez, se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer demencia.

En estudios con animales, se ha puesto de manifiesto que la cafeína reduce la formación de placas amiloides en el cerebro, uno de los elementos característicos de la enfermedad de Alzheimer. Finalmente, el café podría actuar como un antioxidante en el flujo sanguíneo y así reducir los fac-

tores de riesgo vasculares de la demencia.

La neuróloga Miia Kivipelto señala que existen estudios previos que han mostrado que el consumo de café también puede estar ligado a un menor riesgo de padecer la enfermedad de Parkinson.

El nuevo estudio, publicado el pasado mes de enero en *The Journal of Alzheimer's Disease*, es atípico porque más del 70% del grupo original de 2.000 personas, seleccionadas al azar para su seguimiento, pudieron volver a ser examinadas 21 años después.

La información dietética había sido recogida al comienzo del estudio, lo que reduce la posibilidad de errores cometidos por los sujetos al recordar de forma inexacta su dieta. Aun así, los autores admiten que cualquier información proporcionada por el propio sujeto puede contener datos inexactos.

© *The New York Times*