



Investigadores de la Universidad Estatal de Ohio, en Estados Unidos, han visto que tener bajos los niveles de glucosa en sangre, lo que generalmente suele provocar sensación de hambre, puede favorecer las discusiones de pareja y que incluso los afectados por esta deficiencia se vuelvan más agresivos.

Así se desprende de los resultados de un estudio publicados en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), en el que los investigadores analizaron durante 21 días los niveles de glucosa en sangre de 107 parejas de casados, al tiempo que también midieron diariamente el nivel de enfado que podían tener con su pareja.

Los resultados del autor principal del estudio, el profesor de psicología y comunicación Brad Bushman, muestra cómo un simple factor que a menudo se pasa por alto, como el hambre causada por los bajos niveles de glucosa en la sangre, puede desempeñar un papel tan importante en las discusiones de pareja y, en algunos casos, posibles casos de violencia doméstica.

"La gente puede relacionarlo con la idea de que cuando tienes hambre, uno se pone de mal humor", dijo Bushman. La investigación se inició con un cuestionario al que se sometieron todas las parejas participantes para medir su nivel de satisfacción con su relación sentimental. Posteriormente, todos los participantes recibieron un muñeco que representaba a su pareja y al que, al final del día, podían pegar hasta 51 alfileres en función del nivel de enfado que presentaran, como si fuera un vudú.

Los pinchazos asestados a cada muñeco quedaban registrados a diario durante 21 días seguidos, y los clavaban sin que la pareja lo viera, para evitar posibles situaciones coercitivas. Además, cada persona utilizaba un medidor de glucosa en sangre para medirse los niveles antes del desayuno y antes de acostarse durante los 21 días que duró el estudio.

Tras este periodo, vieron que quienes presentaban los niveles más bajos eran los que más alfileres pegaban al muñeco de su pareja, incluso en quienes decían estar más satisfechos con su relación.

Por ello, Bushman recuerda a modo de consejo que "antes de tener una conversación complicada con su pareja hay que asegurarse de que no tiene hambre".

Fuente: <http://www.infosalus.com/>