



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Martes, 7. abril 2020

Físicamente a distancia—Conectados socialmente

Debido al coronavirus, los gobiernos de todo el mundo, están pidiendo a su gente que ejerza el “Distanciamiento Social”. Sin embargo, la expresión es incorrecta. Lo que significa es que debemos mantener una distancia en *forma física* para evitar la diseminación del virus. Así que la expresión correcta para lo que ahora se nos pide sería “Distanciamiento Físico”. La expresión “Distanciamiento Social” crea una imagen distorsionada en nuestras mentes al sugerir que necesitamos distanciarnos unos de otros como seres humanos en el contacto social y emocional. Pero es exactamente lo opuesto de lo que necesitamos ahora. La cercanía social y emocional, la comunidad solidaria y la conectividad son más importantes que nunca, especialmente ahora.

Mucha gente encuentra difícil mantener la distancia física y esto se debe a que somos seres sociales en el más alto grado. En las situaciones estresantes, la “hormona de los abrazos” la oxitocina es liberada, la cual promueve nuestra empatía, nuestro pensamiento social, nuestro sentido de pertenencia y nuestra confianza, mientras reduce el estrés y la ansiedad. El contacto físico también libera oxitocina. En otras palabras: La naturaleza nos ha “construido” de tal manera que, especialmente en situaciones difíciles, desarrollamos un sentimiento de solidaridad y sentimos que funcionamos mejor juntos que solos. Ahora tenemos que limitar las caricias físicas a las personas (¡y animales!) en nuestro propio hogar, pero a pesar de la distancia física podemos sentirnos definitivamente conectados y emocionalmente cercanos unos a otros. Esto es extremadamente importante, porque la soledad te enferma.

El hecho de que vivir en una comunidad muy unida puede incluso protegernos del infarto cardíaco y otras enfermedades graves se conoce en la medicina como el “efecto

Roseto". El término se remonta a un estudio realizado por el Dr. Stewart Wolf de la Universidad de Oklahoma, cuyos resultados de la investigación se publicaron por primera vez en la Journal of the American Medical Association en 1964. El Dr. Wolf había comprado una casa de verano cerca del pueblo de Roseto en Pensilvania a comienzos de la década de 1960. Durante una conversación, el médico local le contó al Dr. Wolf que era bastante sorprendente que los infartos cardíacos eran prácticamente inexistentes en Roseto, mientras que en la vecina Bangor la tasa de infartos cardíacos estaba al mismo nivel del promedio nacional. Debería notarse aquí que esta conversación tuvo lugar en un momento cuando la tasa de infartos cardíacos en las sociedades industriales occidentales estaba aumentando enormemente y era la principal causa de muerte entre los hombres menores de 65 años.

Posteriormente, el Dr. Wolf se propuso investigar las razones de la longevidad de los rosetanos. Ciertamente no era por un estilo de vida particularmente saludable. Muchos habitantes de Roseto tenían sobrepeso, la mayoría de ellos fumaba y no hacían ejercicio, el 41% de la ingesta de calorías diaria consistía de grasa, ya que la pizza, las salchichas y la manteca de cerdo estaban regularmente en el menú. La buena salud de los habitantes de Roseto no pudo ser explicada por las peculiaridades genéticas o geográficas, ni por el agua potable especialmente buena o por una excelente atención médica. Más bien, resultó que la forma como los habitantes de Roseto vivían juntos como comunidad era la responsable de su longevidad y también el hecho de que en Roseto no hubiera suicidios, ni alcoholismo, ni drogadicción y casi ningún delito, que nadie tuviera úlceras de estómago y que nadie estaba recibiendo asistencia social. Por lo general, la gente simplemente moría de vejez.



El pequeño pueblo americano de Roseto fue fundado por inmigrantes italianos de la Roseto Valfortore con el mismo nombre que mantenían su fuerte sentido de familia y solidaridad en su nueva patria. En ese entonces, en Roseto vivían tres generaciones bajo el mismo techo, la gente se reunía regularmente con vecinos y en la iglesia ayudándose y apoyándose mutuamente. De esta manera los investigadores pudieron identificar cuatro factores que eran típicos de la

forma de vida de los habitantes de Roseto y los principales responsables de su buena salud:

1. Una vida orientada a la familia: Para los rosetanos, la familia era lo primero. Las investigaciones han demostrado en forma repetida que la calidad de nuestras relaciones familiares tienen un impacto significativo en nuestra salud.

2. Lazos espirituales o religiosos: los residentes de Roseto iban a la iglesia los domingos. Poseían fuertes valores Cristianos; para ellos, el mandamiento de amar al prójimo era la ley; las personas se apoyaban mutuamente cuando podían. Otros estudios médicos han demostrado que nuestra salud mejora cada vez que vamos a la iglesia.

3. Una comunidad fuerte: Todos los rosetanos se consideraban “hermanos” y “hermanas” en su comunidad local. Las personas se ayudaban unas a otras.

4. Bajo nivel de estrés: los habitantes de Roseto declaraban que ellos no se preocupaban por el futuro. Confiaban en Dios, en su familia y en su comunidad local en caso de preocupaciones o problemas. En la investigación médica se reconoce que el estrés es responsable de una variedad de enfermedades.

Sin embargo la historia de Roseto no termina aquí. Los científicos estudiaron a Roseto durante unos cincuenta años. A comienzos de 1970, los habitantes de Roseto lograron su objetivo por el cual originalmente habían emigrado. Porque ellos y especialmente sus hijos, se habían ganado un nivel de vida que garantizaba una relativa prosperidad. Como resultado, muchos habitantes jóvenes se mudaron de Roseto, comprando casas unifamiliares y la charla nocturna con el vecino o la cena prolongada con la familia dieron paso a la maratón diaria de la televisión. En la misma medida que el valor de la familia y de la comunidad disminuía y aumentaba la mentalidad materialista y la actitud de “sálvese quien pueda”, los casos de enfermedad de los rosetanos también aumentaron. En la década de 1970, Roseto ya no se diferenciaba de los pueblos vecinos y la tasa de infartos cardíacos también había aumentado hasta los niveles nacionales. El Dr. Stewart Wolf concluyó en su investigación que los desafíos de la vida cotidiana pueden abrumar a una persona que vive aislada provocando estrés y enfermedades. Sin embargo, quienes se integran a una comunidad solidaria se sienten salvos, seguros y relajados, lo que también tiene un efecto en el cuerpo físico y, por lo tanto previene la enfermedad y, a veces, incluso puede conducir a la recuperación de una enfermedad.

El ejemplo de Roseto muestra cuán importante es la comunidad para nosotros los humanos y que la distancia social nos enferma. Entonces, a pesar del coronavirus, cuidémonos los unos a los otros, investiguemos sobre el bienestar de la otra persona, ayudemos según nuestras posibilidades, cuidémonos unos a otros, así como también a

nosotros mismos. Ahora di adiós al concepto equivocado de “Distanciamiento Social”. Por razones de necesidad, practiquemos el “Distanciamiento Físico”, ¡hasta que podamos abrazarnos de nuevo!

Otras lecturas:

[Estudio del Dr. Stewart Wolf](#)

Publicado el Martes, 7. abril 2020 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/04/fisicamente-a-distancia-conectados-socialmente/>