

El olfato, el sueño y el sexo

El otoño, y acaso el invierno austral de este año del 2020, nos tendrá encerrados, durmiendo mal y con miedo de perder el olfato, síntoma de la enfermedad por COVID-19. Navegando por Internet, encontramos un remedio para el mal dormir, siempre y cuando no perdamos el olfato.

El remedio viene de un estudio en un tema del cual, según las autoras, casi nada se conoce: si la exposición al olor de la pareja romántica influye el sueño. Estudiaron 155 parejas heterosexuales, reclutadas “en una universidad de Norteamérica”, las autoras son de la *University of British Columbia*, Canadá. Las parejas, pagadas con efectivo o con *credits*, y durmieron dos noches con una camiseta (*T-shirt*) de su pareja como funda de la almohada y otras dos noches con una camiseta control impregnada con el olor de un extraño donante, también pagado con efectivo o créditos académicos¹.

La eficiencia del sueño fue medida por actigrafía, con *Actiwatch 2* de *Philips Respironics*, dispositivo que registra los patrones de sueño/despertar cada 30 segundos, con el programa *Actiware 6*. La calidad se midió por la opinión percibida por la persona. La eficiencia del sueño fue mayor cuando estuvo expuesta al olor de su pareja en la camiseta, 9 minutos de sueño adicional por noche, 1 h adicional por semana; el aumento no estuvo relacionado con lo que creían los participantes acerca de quién era el olor. La calidad del sueño percibida por la persona fue mayor cuando los participantes creían sentir el olor de su pareja. La eficiencia de la exposición al olor de la pareja aumentó en un promedio del 2.1%, aumento de magnitud similar al efecto de la melatonina en el sueño, 2.2%. Las conclusiones, fuera de las mediciones objetivas y subjetivas de los resultados, son las que uno espera de autores entusiastas. Para un lego son difíciles de ponderar los detalles técnicos y el tratamiento matemático, no nos queda sino confiar en los autores y los revisores que aceptaron la publicación. Tal vez nunca nadie repita los experimentos para confirmarlos.

Leyendo el artículo nos enteramos que cuando un miembro de una pareja no está presente, una fotografía del ausente amortigua la sensación de dolor y que los estudiantes universitarios de EE.UU., cuando están solos, el 70% de las mujeres y el 25% de los hombres duermen con alguna prenda de la pareja ausente. No deberíamos sorprendernos, los caballeros del medioevo ostentaban en sus yelmos prendas de amor entregadas por sus dueñas². No solo los caballeros, el folklore castellano guarda estos versos: “Viñadero malo/prenda me pedía,/dile yo un cordone/la de mi camisa./Malo es de guardar”. El cordone (cordón) era una cinta o faja que ajustaba la camisa colocada sobre el cuerpo. Sabemos, lejos de la ciencia, de personas, que para recordar a la ausente, guardan una prenda usada de su pareja romántica o de la legítima, a veces es la misma.

Las camisetas sudadas no son nuevas en estudios del olfato. Un biólogo suizo, Claus Wedekind y sus colaboradores decidieron probar la sensibilidad de las mujeres al olor masculino. Los voluntarios se seleccionaron por la variedad de los genes del *Major Histocompatibility Complex*, (MHC), en humanos *Human Leukocytic Antigen* (HLA). Cada hombre usó la misma camiseta durante dos días, luego las camisetas se pusieron en cajas idénticas. Las mujeres debían oler las camisetas y describir el olor por su intensidad y agradabilidad. Los resultados mostraron que para las mujeres era más placentero el olor de los hombres con HLA más disímil al de ellas³. La respuesta de los hombres al olor de las mujeres la averiguaron después, los resultados fueron parecidos⁴. Conclusión: el olor y el HLA intervienen en la elección de la pareja. No faltan confirmaciones parciales o totales, con y sin camisetas^{5, 6}. Sin embargo, en un recién publicado meta-análisis, a 25 años de la primera publicación de Wedekind, que incluye las

publicaciones propias de los analistas, estos mismos admiten “humildemente” que nuestro conocimiento es incompleto y que, “tristemente”, no pueden concluir que las preferencias asociadas al MHC afecten en la vida real la elección de la pareja y, si lo hacen, en cuales circunstancias⁷.

Primo Levi, en un breve ensayo, destaca el papel del olor en la vida cotidiana y la literatura. Cree que su decisión de dedicarse a la química la tomó “para construirse una ocasión de ejercitar la nariz”. El servicio que le rinde el olfato al químico, dice, es “simple, rápido y barato”. Opina que, si tuviera autoridad, introduciría un curso de reconocimiento de olores, obligatorio y con examen, a los aspirantes a la profesión. Se refiere a la pobreza del idioma para referirse a los olores. Identificamos a los colores con nombres o adjetivos: “azul”, “rojo”, “verde”, “amarillo”, mientras que a los olores nos referimos más bien por comparaciones: “olor a pescado”, “olor a cuero”, “olor a hospital”, “olor a ferretería”. Se pregunta ¿Cómo será el mundo olido por un animal con mala visión y un extraordinario olfato? Levi menciona intentos de expresar con palabras lo que siente un perro. Y recuerda la capacidad evocativa de los olores, el fenómeno Proust del té de tilo y la magdalena. Levi, casi cuarenta años después de haber sido prisionero en Auschwitz visita el campo, el escenario visual lo conmueve, reverente y lejano. Pero el “olor de Polonia”, el olor del carbón mineral quemado en las estufas de las barracas, es un mazazo que lo despierta en “un universo de recuerdos brutales y concretos, que yacían adormecidos y le cortan la respiración”⁸.

En esta revista se comentó un libro dedicado a analizar y comentar la importancia de los olores en las obras de George Orwell, y mucho más. El extenso y enjundioso prefacio del autor, John Sutherland, tiene como epígrafe esta frase de Adrian Stokes, británico, crítico de arte: “Sería odioso si las cosas no tuvieran olor: no serían reales”⁹.

En la medicina el olfato tiene su lugar en el diagnóstico, aunque ya poco lo usemos¹⁰. El gusto ya no tiene lugar, y lo pierden el tacto y el oído a los que ya apenas usamos reemplazados como están por registros visibles. De la visión no podemos prescindir, pero prevalece la visión indirecta de registros. El olfato entrenado queda, por ahora, para perfumistas y catadores de vinos con lenguaje exquisito. Las narices electrónicas terminarían con ellos.

En el trato diario percibimos que algunos de nuestros semejantes huelen bien y otros mal, sin importar la higiene, el perfume, la urbanidad, la conciencia o la voluntad, nuestro cerebro primitivo los distingue, y nos aleja de unos y nos acerca a otros. Nos asusta perder el olfato.

Sí, la pandemia nos asusta y dormimos mal. El remedio de la camiseta nos proporciona unos minutos más de sueño diario y semanal, no es mucho, pero el servicio del olfato es “simple, rápido, y barato”. No es del gusto de todos, pero no tiene contraindicaciones y todavía no se han comunicado efectos adversos.

Juan Antonio Barcat

e-mail: jabarca@yahoo.com.ar

1. Hofer MK, Chen FS. The Scent of a Good Night's Sleep: Olfactory Cues of a Romantic Partner Improve Sleep Efficiency. *Psychol Sci* 2020; 31: 449-59.
2. Casanueva Reyes L. Prendas de vestir y prendas de amor en la literatura cortesana: el caso de las mangas. *Revista Historias del Orbis Terrarum* 2015; No. 15. En: <http://www.orbisterrarum.cl>; consultado mayo 2020.
3. Wedekind C, Seebeck T, Bettens F, Paepke AJ. MHC-dependent mate preferences in humans. *Proc Royal Soc B* 1995; 260: 245-9.
4. Wedekind C, Furi S. Body odour preferences in men and women: do they aim for specific MHC combinations or simply heterozygosity? *Proc R Soc Lond B* 1997; 264: 1471-9.
5. Carvalho Santos PB, Schinemann JA, Gabardo J, Bicalho Mda G. New evidence that the MHC influences odor perception in humans: a study with 58 Southern Brazilian students. *Horm Behav* 2005; 47: 384-8.
6. Kromer J, Hummel T, Pietrowski D, et al. Influence of HLA on human partnership and sexual satisfaction. *Sci Rep* 2016; 6: 32550.
7. Havlíček J, Winternitz J, Roberts SC. Major histocompatibility complex-associated odour preferences and human mate choice: near and far horizons. *Phil Trans R Soc B* 2020; 375: 20190260.
8. Levi P. Il linguaggio degli odori. En: L'altrui mestiere. Torino: Einaudi, 1998, p 226-9. Traducción castellana: El oficio ajeno. Barcelona: El Aleph, 2011. Traducción de Antoni Vilalta.
9. Sutherland J. Orwell's Nose: A Pathological Biography. *Medicina (B Aires)* 2017; 77: 448.
10. Cuestas E, Busso R, Barcudi S, Tapia N. El caso de la niña maloliente. *Medicina (B Aires)* 2005; 65: 341-4.