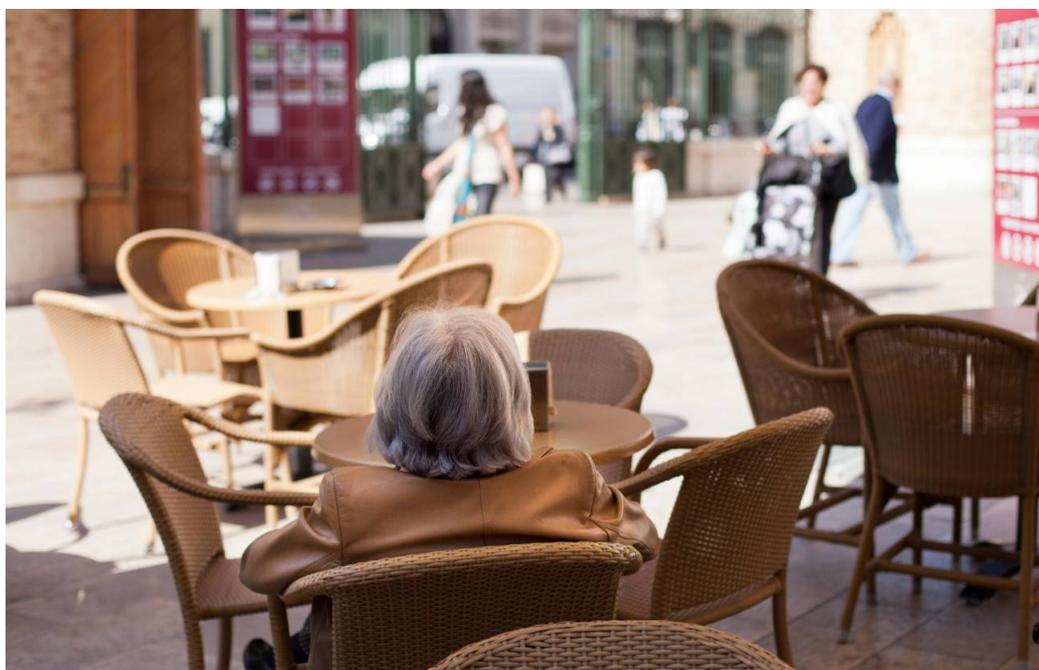


Al hacernos mayores, nos cuesta más hacer amigos: este estudio explica por qué

Investigadores de Singapur han analizado imágenes de resonancia magnética y han detectado una pérdida de conectividad en las áreas del cerebro relacionadas con la sociabilidad.

Antonio Villarreal

29/5/2025 08:00 CEST



La tendencia a reducir el número y la intensidad de las interacciones sociales en la vejez podría tener una explicación neurobiológica. / Adobe Stock

Cuanto más mayores somos, más pereza nos da quedar con esa persona a la que hace tiempo que no vemos. Pero esta tendencia a reducir el número y la intensidad de las interacciones sociales en la vejez **podría tener una explicación neurobiológica**. A medida que envejecemos, nuestro cerebro experimenta alteraciones en la forma en que sus redes internas se comunican entre sí.

Estas modificaciones afectan a las capacidades sociales, según un nuevo estudio liderado por investigadores de la Universidad Tecnológica de Nanyang (Singapur). Los resultados, publicados esta semana en la

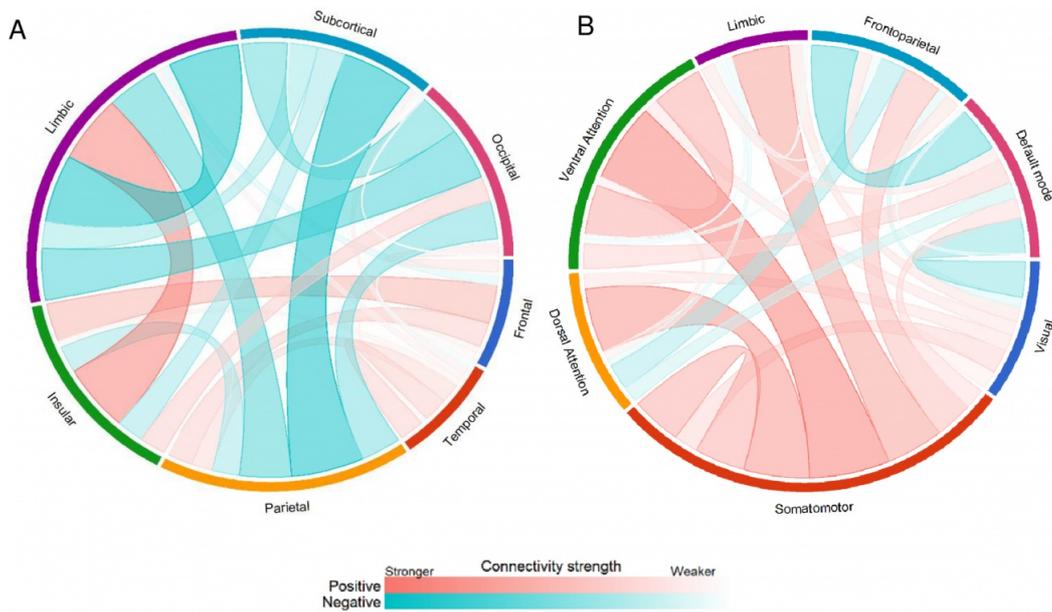
revista *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, indican que la pérdida de sociabilidad puede deberse a una menor conectividad en regiones cerebrales clave para mantener relaciones.

La pérdida de sociabilidad puede deberse a una menor conectividad en regiones cerebrales clave para mantener relaciones

El trabajo analiza datos de resonancia magnética funcional (fMRI) en estado de reposo de **196 adultos alemanes de entre 20 y 77 años**, así como cuestionarios que miden la sociabilidad como rasgo de personalidad.

Los autores observaron que, a mayor edad, la puntuación en sociabilidad era menor, y que este descenso estaba mediado por **dos conjuntos de redes cerebrales** cuya conectividad funcional cambiaba significativamente con el envejecimiento.

"Nuestros resultados sugieren que el envejecimiento **altera la arquitectura funcional del cerebro** de forma que reduce las capacidades necesarias para establecer y mantener relaciones sociales", explican los autores.



Patrones de conectividad en las áreas del cerebro asociadas con las relaciones sociales. / Dan et al., 2025, PLOS One

Redes cerebrales reorganizadas con la edad

El equipo identificó **dos tipos de redes neuronales**: una cuya conectividad aumentaba con la edad —pero se asociaba a menor sociabilidad—, y otra cuya conectividad disminuía con la edad —y estaba relacionada con mayores niveles de sociabilidad. Es decir, los cambios en estas redes actuaban como **mediadores** entre el envejecimiento y la pérdida de sociabilidad.

Las áreas más afectadas incluyen regiones del sistema límbico, la ínsula, redes de atención y control cognitivo, todas relacionadas con la gestión emocional, la percepción social y la introspección

Las regiones más afectadas incluían áreas del sistema límbico y la ínsula, implicadas en la gestión emocional; la red de atención ventral y la red somatomotora, claves para la percepción y respuesta a estímulos sociales; así como las regiones frontoparietales, fundamentales en la

introspección, la teoría de la mente y el control cognitivo .

Estas modificaciones encajan con la llamada "**hipótesis del cerebro social**" del antropólogo Robin Dunbar, que sostiene que ciertas capacidades cognitivas —como la empatía, la comprensión de emociones ajenas o la regulación emocional— son esenciales para nuestras relaciones sociales y **tienden a deteriorarse con la edad** .

Un descenso con consecuencias en la salud

La sociabilidad no es solo una cuestión de carácter: su pérdida se ha relacionado con un **mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares**, deterioro cognitivo, depresión y mortalidad prematura. Por ello, los autores subrayan la importancia de entender esta transformación cerebral como **parte del envejecimiento natural**, no como una elección personal.

Menos relaciones se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, depresión y mortalidad prematura

"Los cambios en la conectividad cerebral con la edad pueden ser una manifestación de la diferenciación funcional del cerebro, que a su vez puede **deteriorar las habilidades sociocognitivas** esenciales para formar relaciones", concluye el equipo.

Los investigadores proponen fomentar la **educación psicológica entre personas mayores y sus cuidadores** para normalizar esta transformación y facilitar herramientas que promuevan el envejecimiento activo y saludable, incluyendo programas de estimulación cognitiva y social adaptados a esta etapa de la vida.

Referencia:

Dan YR, Siew SKH, Yu J et al. "Intrinsic functional connectivity brain

networks mediate effect of age on sociability". *PLoS One*, 2025.

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

AMIGOS |

ENVEJECIMIENTO |

CEREBRO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)