

Tiene más neuronas que la espina dorsal y actúa independientemente del sistema nervioso central. ¿De qué hablamos?

Por qué lo llaman "el segundo cerebro" y otros 6 datos sorprendentes sobre el intestino.

Seguramente el intestino no fue la primera opción que consideraste pero así es, y por eso desde hace unos años muchos lo apodan "el segundo cerebro". Ese cerebro "independiente" en nuestras entrañas y su compleja comunidad microbiana influyen en nuestro bienestar general. Así que los médicos tienen cada vez más claro que la función de nuestro sistema digestivo va mucho más allá de simplemente procesar la comida que ingerimos. Es más, los médicos están investigando la manera como se puede usar para el tratamiento de enfermedades mentales o del sistema inmunológico.

La BBC habló con la doctora Megan Rossi, una especialista australiana en salud intestinal, para explorar por qué debemos prestarle más atención a nues-

tras barrigas. Aquí te presentamos algunos datos sorprendentes sobre nuestro "segundo cerebro":

1. Un sistema nervioso autónomo.

"A diferencia de cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, nuestro intestino puede funcionar solo. Tiene su propia autonomía para tomar decisiones, no necesita que el cerebro le diga qué hacer".

Lo que gobierna al intestino es el sistema nervioso entérico (SNE), que es una "sucursal" del sistema nervioso autónomo, encargada de controlar directamente el aparato digestivo. Ese sistema nervioso se extiende por el tejido que reviste el estómago y el sistema digestivo, y tiene sus propios circuitos neuronales.

Aunque funciona independientemente del Sistema Nervioso Central (SNC), se comunica con él a través de los sistemas simpático y parasimpático.

2. El 70% de las células de nuestro sistema inmune vive en el intestino.

Según Rossi eso hace que la salud de nuestro intestino sea clave para nuestra inmunidad ante las enfermedades. La especialista dice que las investigaciones más recientes sugieren que si tienes problemas intestinales es más probable que seas más vulnerable ante enfermedades comunes como una gripe, por ejemplo.

3. El 50% de las heces son bacterias. No son solo restos de comida: alrededor de la mitad de nuestras heces fecales son bacterias.

Muchas de esas bacterias son buenas y por eso los trasplantes de heces pueden ser una forma de tratamiento vital para algunos enfermos con un microbioma intestinal debilitado. (diversidad de microorganismos que cohabitan en nosotros)

Por otro lado, hablando de heces, la BBC le preguntó a Rossi con cuánta frecuencia es normal ir al baño. La especialista contestó que de acuerdo a las investigaciones se considera normal defecar desde 3 veces al día hasta 3 veces por semana.



4. Cuanto más diversificada la dieta, más diverso el microbioma

En nuestro intestino viven trillones de microbios, a los que les gustan distintos alimentos. Estos microbios son clave para la digestión porque su actividad le permite a nuestro cuerpo absorber ciertos nutrientes de los alimentos.

"A mi me gusta decir que los microbios son como nuestras pequeñas mascotas internas, así que las quieres cuidar y nutrir", dice la especialista

Distintos microbios prosperan con distintos alimentos y por eso el microbioma intestinal mejora con una dieta diversa. Un microbioma rico y variado está asociado a una mayor salud intestinal y en consecuencia, a un mayor bienestar general.

De esta forma, las personas que siempre comen lo mismo tienen un microbioma más pobre.

5. Tu intestino está ligado a tus niveles de estrés y a tu estado de ánimo.

Si tienes problemas intestinales, "algo clave que necesitas hacer es observar cuánto estrés tienes".

"En mi práctica clínica yo siempre le digo a los pacientes que hagan 15 o 20 minutos al día de meditación. Después de hacerlo a diario durante cuatro semanas, y de convertirlo en un hábito, veo que sólo con eso ya mejoran los síntomas". Así que "desestresarse es muy, muy importante", dice la especialista.



Es interesante también pensar que la mayoría de la serotonina del cuerpo, se estima que en torno al 80% o 90%, se encuentra en el tracto gastrointestinal. La serotonina es un neurotransmisor que afecta a muchas funciones corporales, como el peristaltismo intestinal. También está asociada a muchos trastornos psiquiátricos. Su concentración puede verse reducida por el estrés e influye en el estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad.

Varios estudios con humanos y animales han mostrado evidencias de diferencias en el microbioma intestinal de los pacientes con trastornos mentales como la depresión. Por eso una área incipiente de investigación psiquiátrica tiene que ver con la prescripción de "psicobióticos": en esencia un cóctel probiótico de bacterias saludables, para mejorar la salud mental.

6. Si te da miedo un alimento, sentirás que te hace daño.

Es cierto que hay unos intestinos más sensibles que otros, pero según la doctora Megan Rossi hay investigaciones recientes sorprendentes que sugieren que si le tienes miedo a una comida en particular y la comes, puedes físicamente desarrollar síntomas.

"En la clínica veo constantemente cómo las creencias pueden desencadenar problemas intestinales". Hay mucha gente que cree, a veces por una moda pasajera, que el gluten o la lactosa les va a hacer daño, sin que tengan realmente una alergia o una intolerancia.

7. Tú puedes mejorar tu salud digestiva y tu microbioma intestinal.

Según Megan Rossi estas son algunas acciones que puedes tomar para mejorar tu salud intestinal:

- Seguir una dieta diversa para diversificar el microbioma intestinal.
- Bajar el nivel de estrés, haciendo meditación, relajación, mindfulness o yoga.
- Si ya tienes síntomas de algún problema intestinal es mejor evitar el alcohol, la cafeína y las comidas picantes porque pueden exacerbarlos.
- Trata de dormir mejor: un estudio demostró que si cambias o interrumpes el reloj biológico alterando tus patrones de sueño, también interrumpes el de los microbios de tu intestino, y lo que quieres más bien es mimarlos.

Redacción BBC News Mundo



NOTA: Te recomendamos consultar el artículo que publicamos el 22 de Agosto del año pasado en esta misma sección titulado: Beneficios de los probióticos para su estado de ánimo, intestinos y sistema inmunológico.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.