

Intestino sano = Mente sana



¿Alguna vez te has preguntado por qué sientes sensaciones en el estómago cuando te pones nervioso? ¿Quizás antes de una entrevista de trabajo, un examen o cuando te enamoras?

Cada vez más investigaciones muestran la estrecha relación entre la forma en que nuestro intestino se comunica con nuestro cerebro a través de su sistema nervioso, cambiando nuestro estado de ánimo y emociones.



Un intestino saludable envía mensajes positivos a tu cerebro, lo que te brinda un buen estado de ánimo y mejora tu salud.



Un intestino no saludable envía mensajes negativos a tu cerebro provocando un bajo estado de ánimo y una salud más deficiente.

Conoce tu microbiota...

“¿Conocer qué?!”

Millones de microorganismos habitan en tu intestino, lo que se conoce como microbiota. Se sabe que desempeñan un papel muy valioso en la digestión de los alimentos y en la protección contra enfermedades y dolencias. Y cada vez más se conoce su rol en la regulación de las emociones.



La Ciencia

Tu intestino y tu cerebro forman un sistema de comunicación bidireccional, donde interactúan nervios, neurotransmisores y hormonas.



El 80% de sus células inmunes se encuentran en su intestino.

Así es como funciona

Cuando comes, tomas medicamentos o consumes otras sustancias, las bacterias y otros microorganismos en tu intestino comienzan a interactuar y crean metabolitos que activan tu sistema nervioso central.

La Ciencia

Actualmente hay investigaciones sobre 'psicobióticos' para centrarse en el uso de bacterias para mejorar la salud neurológica y mental.



Un intestino feliz...

Una microbiota saludable procesa los aminoácidos esenciales presentes en alimentos como el pescado, productos lácteos, legumbres y semillas para que tu cuerpo pueda usarlos para producir la serotonina, la "hormona de la felicidad", que está relacionada con el buen humor, el apetito y la regulación del dolor.

Un intestino infeliz...

Una microbiota desbalanceada reduce la producción de serotonina y favorece la producción de metabolitos tóxicos que en grandes cantidades causan inflamación en nuestro organismo. Los metabolitos tóxicos también pueden contribuir al desarrollo de enfermedades como el Parkinson, la demencia y el Alzheimer, así como muchas afecciones autoinmunes causadas por la inflamación en el cerebro y el cuerpo.

Seis sencillos consejos para un intestino feliz

Aquí hay algunos consejos sobre cómo crear el mejor entorno posible para que tu intestino tenga una microbiota equilibrada.

¡Los prebióticos son suplementos que incorporan ciertas fibras que son alimento para las bacterias buenas!

Consume frutas, verduras y legumbres frescas

El alimento de preferencia para las bacterias benéficas intestinales es la fibra presente en estos alimentos. Asegúrate de incorporar al menos 2 a 3 porciones de verduras variadas y 2 a 3 porciones de frutas enteras todos los días, así como legumbres al menos 2 veces a la semana, para brindar el alimento que tus bacterias necesitan.



Relájate!

Así como nuestra salud intestinal puede afectar nuestra salud mental, nuestro sistema nervioso también puede afectar nuestra salud intestinal. Ciertos factores, como el estrés, pueden afectar tu microbiota. Intenta darte un respiro utilizando técnicas de relajación, meditación o yoga.



Ejercítate!

Nos han dicho tanto que el ejercicio mejora el estado de ánimo... ¡y es que la actividad física regular estimula el crecimiento de bacterias buenas en el intestino! Esto disminuye la inflamación, reduce el riesgo de cáncer colorrectal, ansiedad y depresión, además de regular nuestro peso corporal.



Evita el alcohol y otras sustancias tóxicas

Además de dañar tu sistema nervioso central, el alcohol, al absorberse directamente en el intestino, altera el equilibrio de tu microbiota y causa inflamación de este órgano.



Consume alimentos fermentados o suplementos probióticos

El chucrut, el kéfir, la kombucha o simplemente el yogur (sin azúcar) contienen microorganismos vivos (probióticos). Estos alimentos te proporcionan organismos beneficiosos que colonizan tu intestino. También puede comprar directamente suplementos probióticos en forma de cápsulas.



Evita automedicarte

Los antibióticos matan las bacterias de tu cuerpo. Aunque se prescriben para eliminar las bacterias que causan enfermedades, lamentablemente eliminan muchas de las bacterias protectoras junto con ellas. Si tu médico te los prescribe por una infección activa, es particularmente importante consumir también un suplemento probiótico de alta calidad para reponer las bacterias buenas.



¡Cuida a tus mejores amigos!



Disclaimer: La información proporcionada aquí corresponde a fuentes confiables, sin embargo, estas no están relacionadas oficialmente con WTW ni con ninguno de sus productos.