



TU SEGUNDO 'CEREBRO'

LA MENTE ESTÁ EN EL ESTÓMAGO

Billones de bacterias en las tripas nos dictan qué comer o cómo comportarnos

NOTAMOS MARIPOSAS EN EL ESTÓMAGO AL enamorarnos. Se nos hace un nudo en la tripa cuando estamos nerviosos y asustados. Nos entra el *cague* cuando tenemos miedo. Las ideas son comida: las opiniones se digieren, los hechos se presentan en crudo y a medio cocer, y las afirmaciones se tragan.

No es un capricho del lenguaje que relacionemos la mente con el estómago. Las personas tenemos un segundo *cerebro* en el intestino, en el cual se alojan unas 100 millones de neuronas, nada menos que el tamaño del cerebro de un gato. Si bien la psique está controlada por la mente, nuestro sistema digestivo toma sus propias decisiones, ya que cuenta con algunas de las mismas terminaciones nerviosas que el cerebro.

Si eres de los que se da atracones de chocolate, no te dejes consumir por el remordimiento: puede que sea culpa de tus bacterias intestinales, que te incitan a comer dulce sin parar. Los billones de microbios del intestino (microbiota) nos manejan a su antojo y favorecen el consumo de ciertos alimentos que los hacen prosperar mejor. «Las bacterias del intestino son manipuladoras. Hay una diversidad de intereses en el microbioma intestinal; algunos se alinean con nuestros objetivos alimenticios y otros no», dicen Carlo Maley y Athena Aktipis, dos investigadores de la Universidad de California, en un estudio sobre el tema.

Las bacterias intestinales condicionan incluso la personalidad. Un experimento ha demostrado que al inyectar a ratas sanas la microbiota de otras con rasgos autistas, las primeras desarrollaron el mismo comportamiento antisocial. También en humanos se ha comprobado que aquéllos con problemas de conducta tienen diferencias esenciales en la flora intestinal que otras personas sanas. Lo que muestran estos avances es que modificar la capacidad mental humana no sólo puede conseguirse a través del cerebro.

«Cambiar la flora bacteriana intestinal predeterminada puede variar la conducta», afirma el doctor Fernando Carballo, presidente de la Sociedad Española de Patología Digestiva. Un cambio en la dieta para estimular los intestinos podría abrir campos muy interesantes para curar determinadas enfermedades neuronales, cree este experto. De hecho, los trasplantes

MODIFICAR LOS MICROBIOS INTESTINALES PUEDE CAMBIAR LA CONDUCTA

MEMORIA

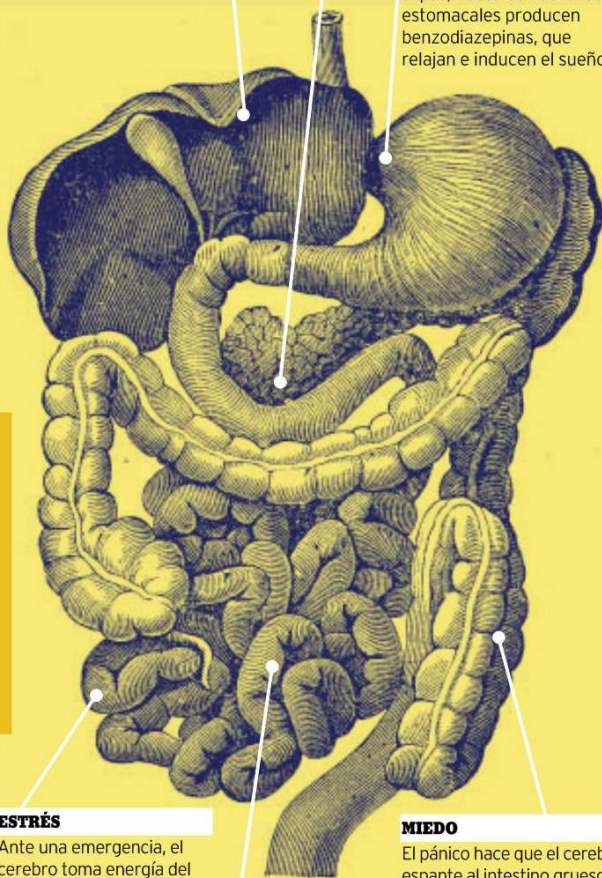
La proteína que quema la grasa corporal se encarga también de la memoria; por eso los obesos son más propensos a la demencia.

BIENESTAR

El estado de ánimo se aloja en el estómago, ya que ahí se produce y almacena el 90% de la serotonina, la 'hormona de la felicidad'.

SUEÑO

Cuando relajamos las tripas, nuestras neuronas estomacales producen benzodiazepinas, que relajan e inducen el sueño.



ESTRÉS

Ante una emergencia, el cerebro toma energía del intestino. Las tripas se 'rebelan' y envían señales, como malestar estomacal.

MIEDO

El pánico hace que el cerebro espante al intestino grueso. Éste ya no dispone de tiempo para absorber líquido y el resultado es diarrea.

GULA

Las billones de bacterias que se alojan en el intestino eligen sus propios nutrientes para prosperar: a veces son más golosas que tú.

fecales —sí, existen los donantes de caca—, han demostrado ser más eficaces que algunos antibióticos para curar enfermedades como el colon irritable.

«La interacción entre cerebro e intestino está comprobada y eso abre la puerta al futuro», afirma el doctor Carballo. «Aunque aún queda mucho para que se pueda mejorar la calidad de vida de esquizofrénicos o autistas a través del equilibrio bacteriano». @CristCaballero