

PORTADA > PSICOLOGÍA Y BIENESTAR > BUENA DIGESTIÓN, BUENAS EMOCIONES

DIGESTIÓN

212

Buena digestión, buenas emociones

El cerebro y el aparato digestivo tienen una relación muy estrecha. Tanto, que la digestión puede modificar nuestro estado de ánimo. Por ello, es importante cuidar lo que comemos, ya que una buena nutrición favorece las emociones positivas

Otras noticias

- [Consejos para que la ansiedad no malogre la dieta](#)
- [Así hacemos la digestión](#)

MADRID/EFE/PURIFICACIÓN LEÓN | VIERNES 19.08.2016



La relación entre cerebro y sistema digestivo es bidireccional. EFE/Wolfgang Kumm

“La normalidad digestiva favorece el **equilibrio emocional**”, afirma Juan Ramón Malagelada, miembro de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD). Asimismo, el doctor Fernando Azpiroz, que también pertenece a la SEPD, señala que el aparato digestivo “funciona de un modo independiente y autónomo cuando todo va bien. Pero, ¿qué ocurre cuando algo va mal? Entonces saltan las alarmas y la conexión entre cerebro y aparato digestivo se hace más evidente”.

En este sentido, los especialistas de la SEPD explican que una extensa red de neuronas y distintos tipos de neurotransmisores conectan las paredes del estómago y el intestino con el córtex cerebral y envían información de lo que pasa en el aparato digestivo y de cómo se desarrolla la digestión.

Este sistema actúa también como una alarma. Así, la SEPD señala que, cuando algo no funciona bien, los nervios sensitivos localizados en las paredes inflamadas del tubo digestivo se hipersensibilizan y amplifican los estímulos locales que originan el malestar, la náusea, el dolor, etc.

Señales que se modifican

El cerebro registra estas señales procedentes del sistema digestivo y, a su vez, las modifica bajo el influjo de emociones como la angustia, **la ansiedad** o la depresión, que a menudo se asocian a padecimientos molestos de larga duración, y que agravan y perpetúan el trastorno.

La relación entre cerebro y sistema digestivo es bidireccional. Así, la SEPD apunta que diversas enfermedades digestivas que cursan con inflamación o irritación, como la colitis o la gastritis, se agravan cuando, por causas emocionales, aumenta el estrés o la ansiedad.

“La salud digestiva depende del equilibrio homeostático entre la función cerebral y la función digestiva (sensibilidad, motilidad, inflamación y microflora) y, a su vez, está influida por la dieta”, subraya el doctor Malagelada.

“La recuperación de la normalidad digestiva mediante el tratamiento comporta desinflamar, regular la actividad sensitiva y motora, adoptar la dieta adecuada y restablecer el equilibrio emocional”, añade el facultativo.

Así, la SEPD aconseja cuidar el intestino para favorecer el tránsito intestinal, saber relajar el abdomen, cuidar la microbiota y dedicar el tiempo que cada uno necesite para ir al baño.

Pero, ¿qué es **la microbiota**? La microbiota o flora intestinal es el conjunto de microorganismos que viven en nuestro tracto digestivo. Según datos del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), en el intestino humano hay aproximadamente 100 trillones de microorganismos. Estos microorganismos son principalmente bacterias y, aparte de tener un papel fundamental en la salud digestiva, influyen en el sistema inmunitario.



Es importante conocer lo que nos sienta bien y mal. EFE/José Luis Castillo Castro

Además de cuidar la microbiota, la SEPD recomienda vigilar lo que comemos y entender lo que nos sienta bien y mal para adaptar la dieta a nuestro bienestar.

Por su parte, los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido ofrecen varias recomendaciones en lo referente a la alimentación para hacer bien la digestión. Uno de sus consejos es incrementar el **consumo de fibra**. “Una dieta rica en fibra puede favorecer la digestión y prevenir el estreñimiento”, señalan.

Del mismo modo, indican que para tener un intestino saludable es necesario, no solo ingerir fibra, sino que además debe proceder de distintas fuentes, por ejemplo, pan integral, arroz integral, frutas, verduras, judías, avena, etc.

A algunas personas, la ingesta de cereales les produce gases e incluso puede llegar a desencadenar el síndrome del intestino irritable. En estos casos, los expertos del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido aconsejan que el consumo de esta fibra se haga a partir de vegetales y frutas.

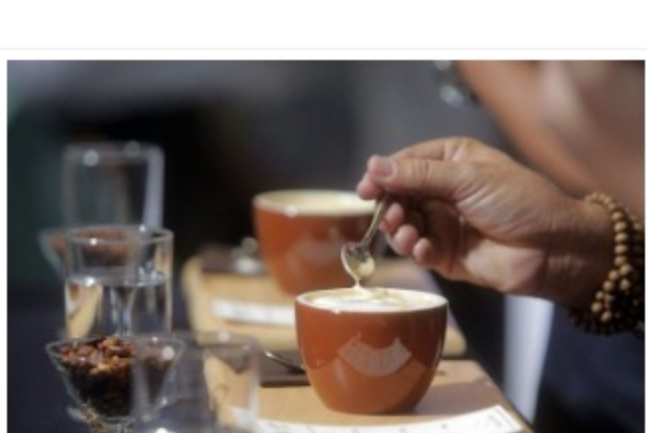
Fibra, pero con agua

Del mismo modo, recomiendan beber mucho líquido, especialmente agua. “Esto facilita el tránsito de los deshechos a través del sistema digestivo y ayuda a evacuarlos con más facilidad”, comentan.

En este sentido, explican que la fibra absorbe agua como si fuera una esponja y, sin líquido, no puede hacer su trabajo, lo que favorece el estreñimiento. “Una buena manera de estar seguro de que se está tomando suficiente líquido es beber un vaso de agua con cada comida”, apuntan.

Además, aconsejan elegir bebidas que faciliten la digestión. “Las bebidas con cafeína como el café, los refrescos de cola, el té y algunas bebidas gaseosas, pueden propiciar acidez en determinadas personas”, exponen.

“Para que los problemas digestivos sean menos frecuentes, es importante elegir bebidas sin burbujas, como infusiones de hierbas, leche o simplemente agua”. No obstante, para quienes no se vean capaces de prescindir de su café o su té, recomiendan limitar la ingesta a una o dos tazas al día.



Las bebidas con cafeína pueden propiciar acidez en determinadas personas. EFE/EPA/OSCAR RIVERA

Asimismo, hay alimentos que pueden resultar problemáticos para algunas personas. “Alimentos ácidos como los tomates o los cítricos, los aliños para las ensaladas o las bebidas gaseosas pueden causar acidez. Por su parte, el trigo o la cebolla pueden producir síndrome del intestino irritable”, afirman.

Por otro lado, las personas que **no digieren la lactosa** pueden experimentar diarrea y ventosidades después de beber leche o consumir productos lácteos como el queso, la nata o el yogurt.

Así, los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido hacen hincapié en la importancia de que cada uno evite las comidas y bebidas que le producen síntomas digestivos. “Para descubrir qué alimentos causan estos síntomas, una buena idea es anotar en un diario lo que se come”, sugieren.

De igual manera, la SEPD explica que “si alguien experimenta síntomas y no sabe de dónde provienen, en el momento en que es consciente de ello, se preocupa, está más pendiente, tiene una mayor sensibilidad y los síntomas aumentan”.

“La interacción entre cerebro e intestino está comprobada y esta relación abre la puerta a futuros campos de investigación y a nuevas terapias para mejorar la salud digestiva y también la mental”, concluye el doctor Azpiroz.