

Molestias tan frecuentes como el dolor de estómago o el estreñimiento pueden amplificarse hasta convertirse en estados emocionales

Una buena digestión favorece las emociones positivas

- La hinchazón y el dolor abdominal, el estreñimiento alternando con diarrea y otras afecciones sin lesión ni causa aparente en las pruebas diagnósticas convencionales, son molestias muy frecuentes.
- La interacción entre mente y sistema digestivo abre las puertas a nuevos campos de investigación y a nuevas formas de tratar algunos trastornos digestivos así como también neurológicos.
- Una extensa red de neuronas y todo tipo de neurotransmisores conectan las paredes del estómago y el intestino con el córtex cerebral enviando información de lo que pasa en el aparato digestivo.

16 de junio de 2016.- Un proceso aparentemente tan automatizado como la digestión puede influir en nuestras emociones y estados anímicos. La conexión entre cerebro y sistema digestivo es más estrecha de lo que parece y actúa en ambas direcciones. Cómo funciona y qué elementos intervienen en esta relación es el tema de la Conferencia Magistral que, bajo el título ***La mente y el sistema digestivo***, impartirá el **Dr. Juan Ramón Malagelada** en el seno de la Semana de las Enfermedades Digestivas (SED 2016) que organiza la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) en Santiago de Compostela del 17 al 19 de junio. La presentación de esta conferencia corre a cargo del **Dr. Fernando Azpiroz**, especialista en Aparato Digestivo y miembro de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), igual que el Dr. Malagelada. “El cerebro registra señales de mal funcionamiento del sistema digestivo y las modifica bajo el influjo de algunas emociones como la ansiedad, la angustia o la depresión”, explica este experto, que puntualiza: “la normalidad digestiva favorece el equilibrio emocional”.

Así pues, los expertos de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) recomiendan cuidar lo que comemos y cómo lo comemos, entender lo que nos sienta bien y mal para adaptar la dieta al bienestar de cada persona. Lo mismo para nuestro intestino: hay que cuidarlo, favoreciendo el tránsito intestinal, saber relajar el abdomen, cuidar la microbiota y dedicar el tiempo que cada uno necesite para ir al baño. Cambiar la flora bacteriana intestinal predeterminada puede variar no solo la calidad de la digestión sino también el estado de ánimo. El Dr. Malagelada insiste: “un correcto funcionamiento del aparato digestivo y un

PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com



cuidado adecuado del mismo a base de una dieta equilibrada y que nos siente bien, son básicos para el bienestar emocional”.

Interacción entre la digestión y las emociones

La digestión lenta y la sensación de plenitud después de las comidas, la hinchazón y el dolor abdominal, el estreñimiento alternando con diarrea y otras afecciones sin lesión ni causa aparente en las pruebas diagnósticas convencionales, son molestias muy frecuentes y que la mayoría de las personas experimentan. También son motivo habitual de consulta tanto en Atención Primaria como en las consultas especializadas en Aparato Digestivo, aunque en las pruebas diagnósticas convencionales no se detecte ni su origen ni su causa.

Todos estos trastornos comparten unos mecanismos patológicos que la investigación y el progreso científico están ayudando a esclarecer. Estos mecanismos incluyen la inflamación crónica y sutil de las paredes del estómago y del intestino en conjunción con alteraciones de los movimientos de estos órganos, pero sobre estos mismos mecanismos también ejercen una gran influencia los alimentos, además de la composición de la flora intestinal o microbiótica que es específica en cada persona.

Una extensa red de neuronas y todo tipo de neurotransmisores conectan las paredes del estómago y el intestino con el córtex cerebral enviando información de lo que pasa en el aparato digestivo y cómo se desarrolla la digestión. Por ejemplo, el 95% de la serotonina, unos de los neurotransmisores más importantes del cuerpo, se encuentra en el intestino.

Este sistema neuronal permite que el estómago y el intestino se adapten a lo que ingerimos pero también es un sistema de alarma. Cuando algo no funciona bien, los nervios sensitivos localizados en las paredes inflamadas del tubo digestivo se hipersensibilizan amplificando los estímulos locales que originan el malestar, la náusea, el dolor, etc. El cerebro registra estas señales provenientes del sistema digestivo y, a su vez, las modifica bajo el influjo de emociones como la angustia, la ansiedad o la depresión -a menudo asociadas a padecimientos molestos de larga duración- agravando y perpetuando el trastorno por la capacidad perturbadora que tiene el sistema nervioso central sobre la función de las vísceras.

“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”, explica el Dr. Fernando Azpiroz. Náuseas, diarreas y dolor de estómago son síntomas de alarma de que algo no funciona bien durante la digestión.

Ayudar al sistema digestivo

Diversas enfermedades del sistema digestivo que cursan con inflamación o irritación como la colitis o la gastritis se agravan cuando por causas emocionales aumenta el estrés o la

PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com



ansiedad. “La salud digestiva depende, pues, 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”, explica el Dr. Malagelada, que añade: “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”.

En pruebas de laboratorio se ha comprobado que en los sujetos que están siendo estudiados, la escala de síntomas aumenta tanto en dolor o molestias abdominales, como en el estrés o la ansiedad. Del mismo modo, si un paciente tiene síntomas que no se sabe de dónde provienen, en el momento en que el paciente es consciente de ello, se preocupa y está más pendiente, crea una mayor sensibilidad y aumentan los síntomas. “La interacción entre cerebro e intestino está comprobada y esta relación abre la puerta a futuros campos de investigación y nuevas terapias para mejorar la salud digestiva y también mental”, concluye el Dr. Azpiroz.

Sobre la SEPD

La SEPD (Sociedad Española de Patología Digestiva) es una organización científica y profesional sin ánimo de lucro que agrupa a más de 2.500 médicos asociados. Su razón de ser es el fomento y difusión de la investigación y el conocimiento en el campo de las enfermedades digestivas, en sus aspectos básicos, epidemiológicos, diagnóstico-terapéuticos, preventivos y de promoción de la salud, así como el fomento de su aplicación práctica, proporcionando valor tanto a sus asociados como a los pacientes y población general. Más información en www.sepd.es

Semana de las Enfermedades Digestivas (SED 2016)

Del 17 al 19 de junio, la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) celebra en Santiago de Compostela su LXXV Congreso Nacional en el marco de la Semana de las Enfermedades Digestivas (SED 2016). La SED es el encuentro por excelencia de la especialidad y un foro de referencia para los especialistas por su relevante papel en la formación continuada acreditada y en la presentación de resultados de investigaciones de Aparato Digestivo. Reúne a más de 1.000 expertos nacionales e internacionales en el campo de las enfermedades digestivas en sus aspectos básicos, epidemiológicos, diagnóstico-terapéuticos, preventivos y de promoción de la salud, así como el fomento de su aplicación práctica.

DPTO. COMUNICACIÓN FEAD:

Beatriz Sánchez

(91 402 13 53 / 616 796 355)

comunicacion@sepd.es

PARA MÁS INFORMACIÓN Y GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com