

Nuestro intestino: nuestro segundo cerebro

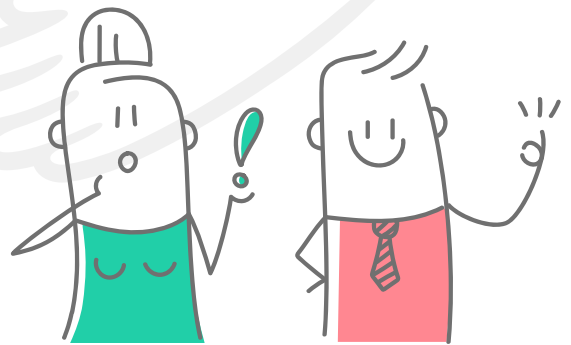
FAMILIAS

iHola!

¿Sabías que el 70% de las células de tu sistema inmune residen en el intestino?

Los médicos han descubierto que el sistema digestivo **tiene funciones mucho más allá de simplemente procesar alimentos**. De hecho, el intestino juega un papel crucial en tu salud general, incluyendo tu bienestar emocional.

Sorprendentemente, entre el 80% y el 90% de la serotonina (la “hormona de la felicidad”) **se produce en el tracto gastrointestinal**. La serotonina es un neurotransmisor esencial que ayuda al movimiento de los alimentos a través del intestino, influye en el estado de ánimo, reduce la ansiedad, y genera sensaciones de bienestar, relajación y satisfacción. También mejora la concentración y la autoestima.



Es importante recordar que el estrés puede reducir los niveles de serotonina, **afectando negativamente tu bienestar emocional**.

Para cuidar tu salud digestiva, es fundamental prestar atención a la microbiota intestinal, que es el conjunto de microorganismos que viven en tu intestino. Mejorar tu microbiota y, en consecuencia, tu bienestar general, **implica algunos pasos sencillos**:

- Consumir alimentos fermentados como yogur y chucrut.
- Aumentar el consumo de fibra a través de frutas, verduras y cereales integrales.
- Reducir el consumo de azúcares y alimentos procesados.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Manejar el estrés con prácticas como la meditación o el yoga.
- Dormir bien.

Evitar el uso innecesario de antibióticos.

También puedes considerar **el uso de probióticos**, presentes en alimentos fermentados y algunas frutas. Sin embargo, **es recomendable consultar a un especialista** antes de tomar suplementos.



El cuidado de tu microbiota no solo mejora la digestión, sino que también **puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo y bienestar general**. Un intestino sano contribuye a una mente sana.



Como familia, puedes promover hábitos saludables **que beneficien tanto la salud digestiva como la emocional**. Fomentar una dieta balanceada, promover el ejercicio y reducir el estrés **son acciones clave para mejorar la calidad de vida de todos los miembros de tu familia**. Al cuidar de tu salud intestinal, estás invirtiendo en un bienestar integral y duradero para ti y tus seres queridos.

Referencias bibliográficas

Enders, G. (2015). La digestión es la cuestión. Urano.

Sarkar, A., Harty, S., Lehto, S. M., Moeller, A. H., Dinan, T. G., Dunbar, R. I. & Burnet, P. W. (2018). El microbioma en la psicología y la neurociencia cognitiva. Trends in Cognitive Sciences, 22(7), 611-636.

National Geographic España. (s.f.). El segundo cerebro: revelando la lógica del intestino. Recuperado de https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/segundo-cerebro-revelando-logica-intestino_17413