



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

María Dolores de la Puerta, doctora experta en microbiota

Vaig néixer a Múrcia i visc a Madrid. **Divorciada, tinc dos fills. Faig consultes mèdiques personals en línia. La microbiota intestinal és el meu tema d'estudi i no he deixat d'investigar. Políticament soc molt oberta de ment i tinc molta consciència personal i professional amb el món de l'ecologia. Soc catòlica**

“La microbiota intestinal afecta els seus sentiments”

LLIBERT TEIXIDÓ



Els bacteris intestinals poden fer-nos feliços o infeliços?
Sí. Els bacteris produeixen moltes substàncies que connecten directament amb l'activitat del sistema nerviós.

Tenim un sistema nerviós als budells?
Sí, amb cèl·lules nervioses, neurones, iguals que les cerebrals i que en contacte amb els bacteris produeixen els neurotransmissors que ens fan sentir d'una o altra manera.

La microbiota afecta els meus sentiments?

Sí, l'eix microbiota-intestí-cervell condiciona els nostres sentiments, la percepció de les coses que ens passen, l'habilitat de raonar, processar informació i resoldre problemes, la memòria, l'atenció, el son o la nostra tolerància a l'estrès.

A l'intestí tenim petites criatures.
Bilions de microorganismes, molts més que cèl·lules a tot el cos. Si els poséssim un darre l'altre farien la volta al món dues vegades i mitja. Nosaltres els alimentem, i gràcies a les substàncies que produeixen vivim.

Aquests bacteris intestinals afecten els meus pensaments?

Sí, la contínua comunicació entre la microbiota i el cervell afecta la seva salut mental, els seus sentiments, pensaments, i fins i tot la seva personalitat.

La meua personalitat?

Els neurotransmissors, substàncies químiques que utilitzen les neurones per comunicar-se, li diuen a les nostres neurones del cervell què i com han d'activar-se i fer-nos sentir i pensar. És una relació bidireccional.

El cervell es comunica amb l'intestí i l'intestí amb el cervell.

Efectivament, i les substàncies que produeix la microbiota fa que ens sentim d'una manera o una altra i viceversa: pensaments negatius generen substàncies que als budells els produeix inflamació.

El que pensem afecta el cos?

El cap pensa i el nostre cos obeeix sense queixar-se. Les cèl·lules sempre estan atentes, escoltant i obeint cada un dels nostres pensaments.

Algun estudi curiós?

Un estudi nord-americà amb milers de persones sanes a qui se'ls va passar un qüestionari de personalitat i se'ls va fer un estudi de microbiota.

Felicitat i bacteris

La doctora De la Puerta, apassionada de la microbiota que no deixa d'investigar, ha escrit un supervendes sobre aquest tema que ja va per la quarta edició. Es tracta d'*Un intestino feliz. Cómo la microbiota mejora tu salud mental y te ayuda a manejar las emociones* (Harper Collins). Resulta que sense aquests microorganismes que habiten el nostre intestí seríem cadàvers. Però n'hi ha molt més, com l'estreta relació entre la felicitat i els bacteris i altres curiositats, per exemple, com els bacteris intestinals es connecten amb els cinc sentits, com condicionen el que sentim i pensem, com determinen la nostra manera de relacionar-nos amb el món, com influeixen en la nostra relació amb el menjar, com ens ajuden i no ens ajuden a tolerar l'estrès o l'impacte que té la microbiota en la qualitat del son.

I es van creuar les dades.

El resultat va ser impactant: les persones amb una personalitat més alegre, generosa, empàtica i solidària tenien una microbiota més rica i diversa que les persones que eren egoistes i rancoroses, i cada grup tenia bacteris predominants diferents.

Que produeixen substàncies diferents?

Sí, i que generaven en la personalitat una tendència a ser d'una manera o d'una altra.

Com poden aquelles minúscules criatures fer que pensi d'una manera o d'una altra?

Per diversos camins. Algun de directe com el nervi vague, el més llarg que tenim al cos, i que connecta el cervell i l'intestí. Aquest nervi és un 20 per cent motor i un 80 per cent sensitíu.

Quin altre camí utilitza la microbiota?

Els neurotransmissors que es produeixen tant al cervell com a l'intestí i van via sanguínia de baix cap a dalt i de dalt cap a baix.

La serotonina, l'hormona de la felicitat, també es produeix a l'intestí?

En un 90 per cent. Hi ha evidències que indiquen que l'intestí està permanentment emmagatzemant informació, recordant, sentint i pensant per si mateix.

Si jo poso a punt la meua microbiota em canviarà el caràcter?

Sí, i se sentirà molt més bé.

Què li demana la microbiota al meu cervell?

Que no estiguem inflamats. La inflamació, que es produeix quan la microbiota està desordenada, és el pitjor que li pot passar al cos, també al cervell.

Com puc saber si estic inflamada?

Un símptoma clar: la boira mental, quan un no és capaç de prendre decisions, o quan la ment no va al ritme que hauria de fer-ho, una gran part depèn de la microbiota.

L'intestí emmagatzema informació?

Sí, hi ha tantes neurones a l'intestí com a la medul·la espinal i amb la mateixa capacitat funcional que té el cervell. És a dir, que tot el que pot fer el cervell ho poden fer les neurones intestinals: pensar, sentir, recordar...

Com podem tenir contentes les criatures?

Alimentant-nos bé, vigilant la qualitat del son, controlant l'estrès i el que pensem, evitant el sedentarisme i fent exercici.

Quin tipus d'exercici?

Força, i per controlar l'estrès mediti. Els aliments més proinflamatoris són el sucre refinat, el blat, els lactis, en especial la llet de vaca, additius, conservants, colorants... I a la microbiota li encanten els fermentats, la fibra i els polifenols: fruits vermells, magrana, oli d'oliva, cafè, te, bolets, cúrcuma...

IMA SANCHÍS

Suscríbete a La Vanguardia y refréscate con tus propios smoothies y gazpachos

Suscripción mensual

De lunes a domingo



TODO POR SOLO
39€/MES



BRAUN

Batidora de vaso BRAUN PowerBlend 3

Regalo valorado en
89,90 €



Suscríbete en el **933 481 482**

LA VANGUARDIA



Escanea el código
QR y suscríbete