



SENTIR CON LAS TRIPAS

Nuestro cuerpo alberga billones de microbios, un conjunto de bacterias, levaduras, virus, arqueas y hongos que empieza a desarrollarse en el momento del parto y es único de cada individuo. Estos microorganismos pueden comunicarse con el cerebro para regular las funciones corporales e incluso influir en nuestro estado de ánimo, así como en afecciones crónicas como la ansiedad, a través de un entramado de vías de comunicación química denominadas eje intestino-cerebro.

CÓMO SE COMUNICAN

■ POR LOS SISTEMAS CIRCULATORIO Y NERVIOSO

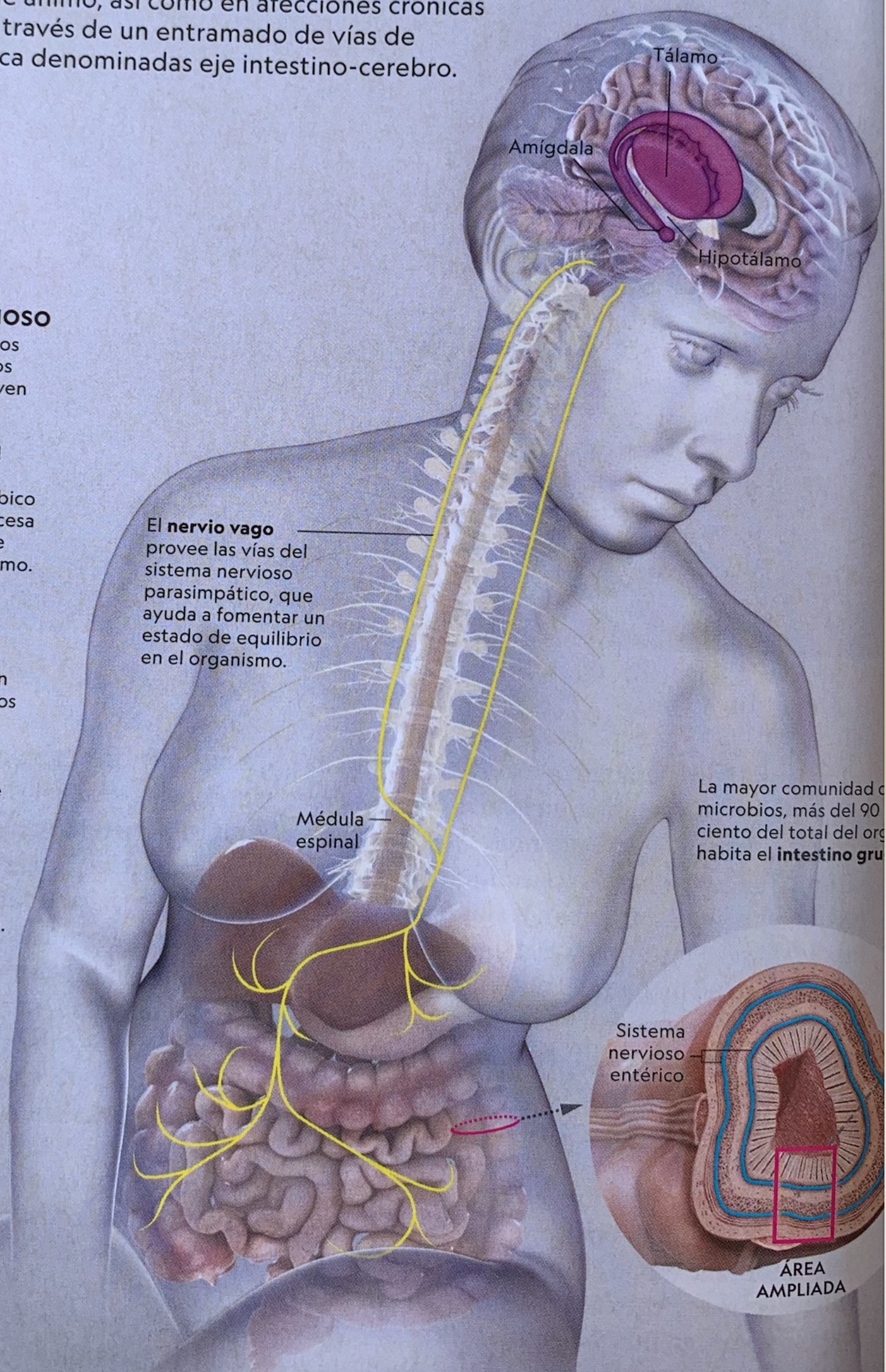
Las sustancias químicas que los microbios liberan a los nervios o al torrente sanguíneo influyen en las regiones cerebrales encargadas de la memoria. Las que están presentes en el torrente sanguíneo también pueden indicar al sistema límbico —un área del cerebro que procesa las emociones y el estrés— que cambie nuestro estado de ánimo.

■ POR EL NERVIOS VAGO

Las neuronas sensitivas reciben señales químicas de los microbios intestinales y las transmiten por esta vía de señalización primaria entre el intestino y el cerebro. El cerebro devuelve señales que modifican la función corporal; por ejemplo, modulando una respuesta inflamatoria para que el intestino siga funcionando aunque la persona esté enferma.

■ USANDO EL «SEGUNDO CEREBRO»

Los microbios pueden eludir la comunicación con el cerebro y enviar señales directamente al sistema nervioso entérico —una red de neuronas en forma de malla presente en el tubo digestivo, a veces llamada el segundo cerebro— para influir de manera independiente en la motilidad y las secreciones intestinales.



El nervio vago provee las vías del sistema nervioso parasimpático, que ayuda a fomentar un estado de equilibrio en el organismo.

La mayor comunidad de microbios, más del 90 por ciento del total del organismo, habita el **intestino grueso**.

Sistema nervioso entérico

ÁREA AMPLIADA