



autismo, esclerosis múltiple, alzhéimer, depresión o asma, entre otras. Incluso se ha apuntado que factores tan dispares como la longevidad, la calidad del sueño o el rendimiento deportivo pasan indefectiblemente por esos okupas intestinales.

EL EJE INTESTINO-CEREBRO es uno de los ámbitos más fructíferos en la investigación microbiótica. Desde 2002 se han publicado 2.275 artículos científicos, la mayoría en los últimos seis años, que hablan de la conexión entre ambos órganos. ¿Y adivinan qué? El University College de Cork es la institución que cuenta con más publicaciones en esta área, y Cryan y Dinan están considerados los autores más relevantes del mundo. Fueron ellos quienes descubrieron que las bacterias intestinales desempeñan un papel fundamental en la regulación del sistema nervioso central.

Sus experimentos –los más originales e incluso divertidos en este ámbito– les han permitido explicar el funcionamiento del eje intestino-cerebro, o cómo ambos órganos dialogan constantemente utilizando un complejo entramado de canales que se extiende desde el nervio vago hasta el sistema inmunitario como una auténtica autopista entre ambos. Por esos canales circulan en ambos sentidos información, mensajes y señales, gracias a los cuales el cerebro y el intestino están en perpetua conexión. Las consecuencias de tan estrecha relación las experimentamos casi a diario de forma inconsciente: basta estar estresado para notar desajustes intestinales, o tener un buen disgusto para sentir dolor de estómago *ipso facto*.

Surfeando sobre este poderoso eje, en 2022 la pareja de científicos demostró que es posible revertir el deterioro cognitivo propio de la edad