



EMOCIONES/CEREBRO Y EJE  
INTESTINO CEREBRO

DANIEL BERNABE MORALES  
MORALES

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del  
Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

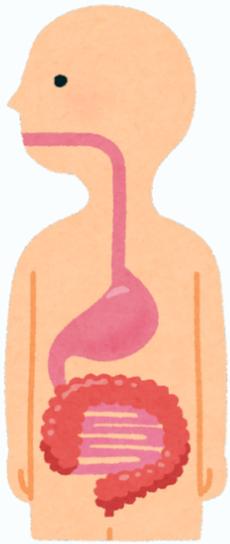
Psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

31 de Julio de 2024

# Emociones, cerebro y eje intestino-cerebro

## ¿QUÉ ES EL EJE INTESTINO-CEREBRO



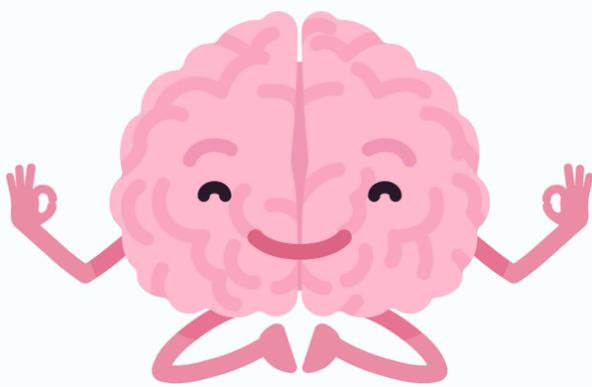
El eje cerebro-intestino-microbiota (ECIM) es un complejo bidireccional que comunica al sistema nervioso central con el aparato digestivo.

Se encuentra integrado por:

- Cerebro
- Médula espinal
- Sistema nervioso autónomo (que incluye el sistema nervioso simpático, parasimpático y entérico)
- Sistemas neuroendócrino y neurohumoral.

## ¿CÓMO AFECTA EL SISTEMA DIGESTIVO A LA SALUD MENTAL Y AL ESTADO DE ÁNIMO?

Es importante señalar que el eje intestino-cerebro no sólo tiene un efecto positivo: se calcula que hasta el 90% de todos los problemas de salud mental pueden atribuirse a trastornos gastrointestinales como el síndrome del intestino irritable (SII), la depresión y la ansiedad.



## ¿QUÉ ENFERMEDADES MUESTRAN LA CONEXIÓN INTESTINO CEREBRO?

La **depresión** y la **ansiedad** son posiblemente dos de los problemas de salud mental más comunes asociados a un eje intestino-cerebro alterado. Los estudios han descubierto que una microbiota intestinal desequilibrada puede afectar al hipocampo (responsable de regular el estado de ánimo), lo que se traduce en un aumento de la ansiedad y la depresión.

También se han relacionado los problemas gastrointestinales con la depresión: varios estudios han indicado que las personas con problemas gastrointestinales tienen más probabilidades de sufrir depresión y ansiedad que las que no los padecen.

## ¿POR QUÉ SE DICE QUE EL INTESTINO ES EL SEGUNDO CEREBRO?

El eje intestino-cerebro es un vínculo de comunicación entre el intestino y el cerebro. Incluye cuatro vías principales que permiten al cerebro y al aparato digestivo enviar y recibir señales entre sí. Estas son las vías de conexión:

- **Vía neuroendocrina.** Esta vía es la comunicación entre el hipotálamo y el tracto gastrointestinal.
- **Sistema nervioso autónomo.** Esta vía transmite señales del cerebro a los órganos del aparato digestivo que controlan la digestión y es responsable de los procesos relacionados con la digestión, como la producción de enzimas digestivas y la velocidad del proceso digestivo.
- **Respuesta inmunitaria.** Esta vía determina cómo reacciona el cuerpo ante alimentos específicos, bacterias o virus dentro del sistema digestivo y cómo el cuerpo comunica esas reacciones al cerebro.
- **Sistema nervioso entérico.** Por último, el sistema nervioso entérico conecta las neuronas del tracto gastrointestinal con el cerebro y es responsable de la digestión de los alimentos, la absorción y la secreción de jugos digestivos en el tracto gastrointestinal.

