



Mi Universidad

RELACION EMOCION-DIGESTION

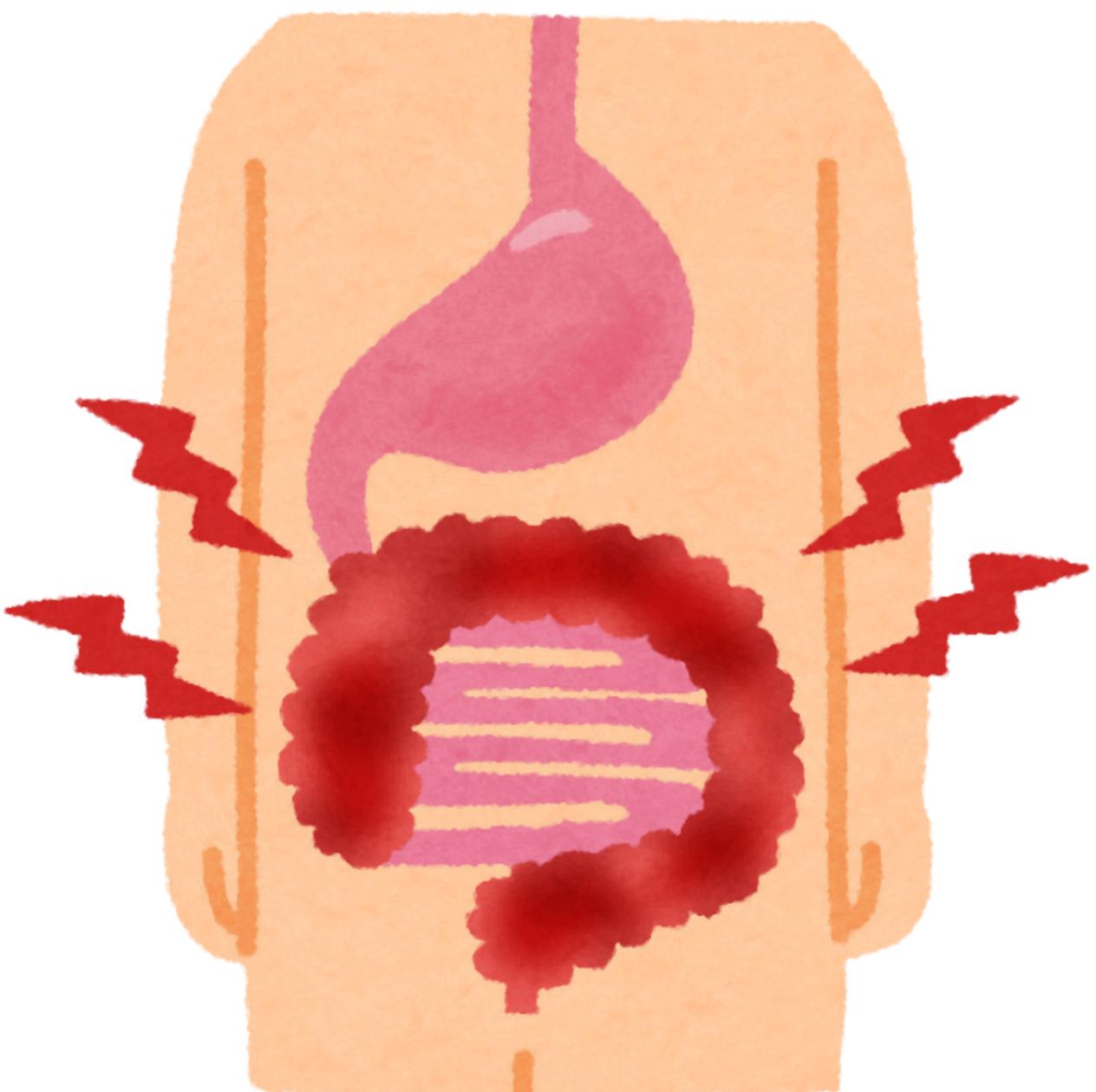
ISELA NARVAEZ GARCIA

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

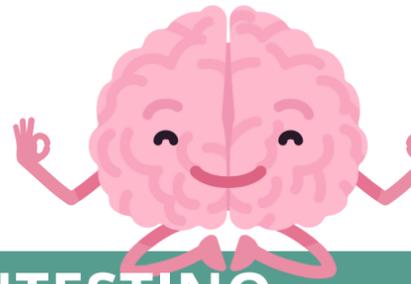
Licenciatura en Nutrición

26 de Julio del 2024



RELACION EMOCION-DIGESTION

INTESTINO-CEREBRO



EJE CEREBRO-INTESTINO

- Es una red de comunicación que conecta el sistema nervioso central (SNC) con el sistema nervioso entérico (SNE), que es el sistema nervioso del tracto gastrointestinal. Esta comunicación bidireccional significa que las emociones y el estrés pueden influir en la función digestiva



ESTRES Y ANSIEDAD

- El estrés y la ansiedad pueden alterar la función digestiva a través de la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas pueden modificar la motilidad intestinal, la secreción de ácidos gástricos y la producción de enzimas digestivas.

1. Dolor abdominal
2. Diarrea
3. Estreñimiento
4. Diarrea



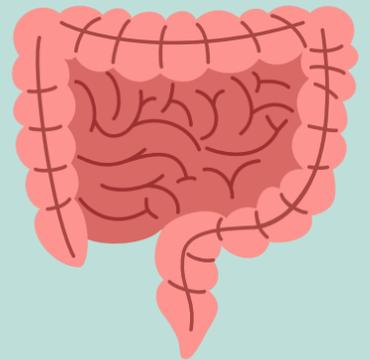
MICROBIOTA

- Juega un papel crucial en la salud digestiva y emocional. Un desequilibrio en esta microbiota, conocido como disbiosis, puede afectar tanto la digestión como el estado de ánimo, contribuyendo a problemas como la depresión y la ansiedad.
- Las células productoras de serotonina, llamadas células enterocromafines, se encuentran en la mucosa del intestino delgado. Estas células producen y liberan serotonina en respuesta a estímulos, como la ingesta de alimentos



SÍNTOMAS PSICOSOMÁTICOS

- Las emociones intensas, como el estrés y la ansiedad, pueden manifestarse físicamente a través de síntomas digestivos. El síndrome del intestino irritable (SII) es un ejemplo en el que el estrés emocional puede exacerbar síntomas como dolor abdominal y cambios en el ritmo intestinal



NEUROTRANSMISORES

- Los neurotransmisores como la serotonina, que se producen en gran parte en el intestino, juegan un papel en la regulación del estado de ánimo y la función digestiva. Cualquier alteración en estos neurotransmisores puede afectar tanto el bienestar emocional como la salud digestiva.



INTERVENCION DIETETICA

- Dieta Balanceada: Una dieta rica en fibra, frutas y verduras puede apoyar la salud digestiva y emocional.
- Probióticos y Prebióticos: Estos pueden ayudar a mantener una microbiota intestinal equilibrada, mejorando la salud digestiva y el bienestar emocional

