



**EMOCIONES/CEREBRO  
Y  
EJE INTESTINO/CEREBRO**

**MAURICIO FIDEL ARREVILLAGA HERNANDEZ  
PSICOLOGIA**

**L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario  
Licenciatura en Nutrición  
30 de Julio del 2024**

# EMOCIONES/CEREBRO Y EJE INTESTINO/CEREBRO

## EJE CEREBRO- INTESTINO

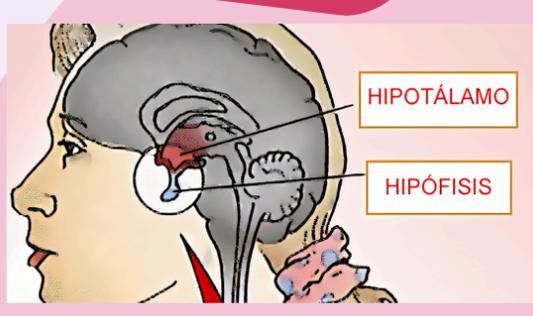
es el término asignado a la relación bidireccional entre ambos órganos, comunicándose de manera física y bioquímica a través de ciertos mecanismos como el sistema nervioso, la microbiota y otras funciones intestinales

## MICROBIOTA

Las enfermedades que alteran la microbiota y la integridad de las células intestinales, como el síndrome de intestino irritable, se asocian a disfunciones en el eje cerebro-intestino, conduciendo a diarrea y malestar abdominal.

## HIPOTALAMO/HIPOFISIS

El eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, el cuál básicamente se relaciona estrechamente con el estrés. El estrés, además de alterar la secreción de moco en el intestino, perjudica la absorción de nutrientes y aumenta la actividad inflamatoria en la pared intestinal, afectando la población natural de microorganismos que habitan el intestino.



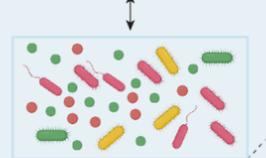
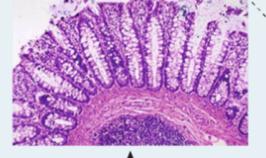
Ciertos grupos de alimentos son de mucha ayuda para la microbiota y el funcionamiento del eje cerebro-intestino, como las grasas omega-3, alimentos ricos en fibra y alimentos ricos en triptófano, que es un aminoácido fundamental para la síntesis de neurotransmisores asociados a la felicidad y la actividad intestinal.



### Estado saludable

- Elevados niveles de actividad física
- Dieta equilibrada
- Respeto de ritmos circadianos
- Bajos niveles de estrés

### Salud intestinal Impermeabilidad intacta

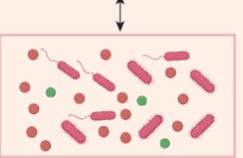
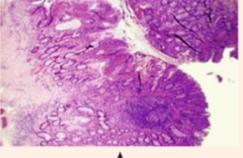


Diversidad bacteriana  
Simbiosis de microbiota con células del organismo

### Enfermedad/estrés

- Sedentarismo
- Dieta desequilibrada
- Obesidad
- Alteración del sueño
- Depresión
- Estrés

### Disfunción intestinal Permeabilidad deteriorada



↑ Patobiontes  
Disbiosis de microbiota con células del organismo



## NERVIO VAGO

EL nervio vago también comunica al cerebro otros sucesos que ocurren en el estómago. Junto con los alimentos ingeridos hay alérgenos y otros microbios que pueden activar respuestas inmunológicas normales en el tracto gastrointestinal. Si bien son respuestas comunes y saludables, estas reacciones pueden, ocasional y temporalmente

### Síntomas y funciones del nervio vago

