



**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

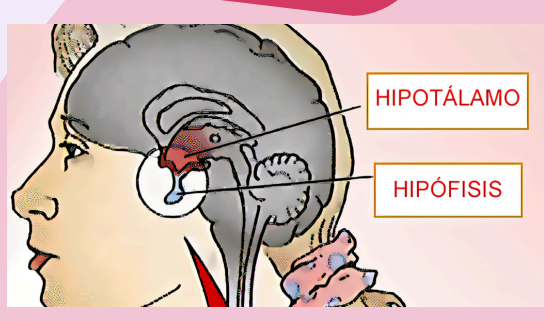
es el término asignado a la relación bidireccional entre ambos órganos, comunicándose de manera física y bioquímica a través de ciertos mecanismos como el sistema nervioso, la microbiota y otras funciones intestinales

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.



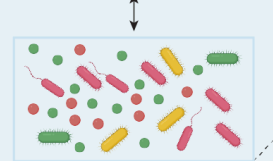
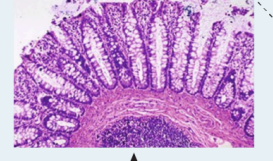
Ciertos grupos de alimentos son de mucha ayuda para la microbiota y el funcionamiento del eje cerebro-intestino, como las grasas omega-3, alimentos ricos en fibra y alimentos ricos en triptófano, que es un aminoácido fundamental para la síntesis de neurotransmisores asociados a la felicidad y la actividad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



Estado saludable

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

Salud intestinal Impermeabilidad intacta

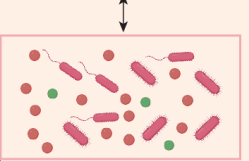
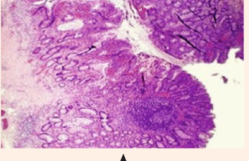


Diversidad bacteriana
Simbiosis de microbiota con células del organismo

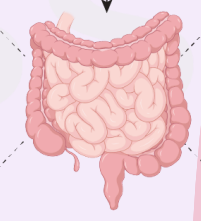
Enfermedad/estrés

- 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

