



EMOCIONES/CEREBRO Y EJE
INTESTINO CEREBRO

MARIA JOSÉ ROMERO
MONROY

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del
Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

01 de Agosto de 2024

EMOCIONES, CEREBRO Y EJE INTESTINO-CEREBRO

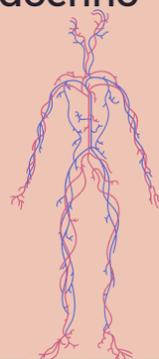
EJE INTESTINO-CEREBRO

El eje cerebro-intestino-microbiota (ECIM) es un complejo bidireccional que comunica al sistema nervioso central con el aparato digestivo. **Se estima que el 90% de todos los problemas de salud mental tienen una conexión con lo que pasa en nuestros intestinos.**



Se encuentra integrado por:

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



¿QUÉ ENFERMEDADES MUESTRAN LA CONEXIÓN INTESTINO CEREBRO?

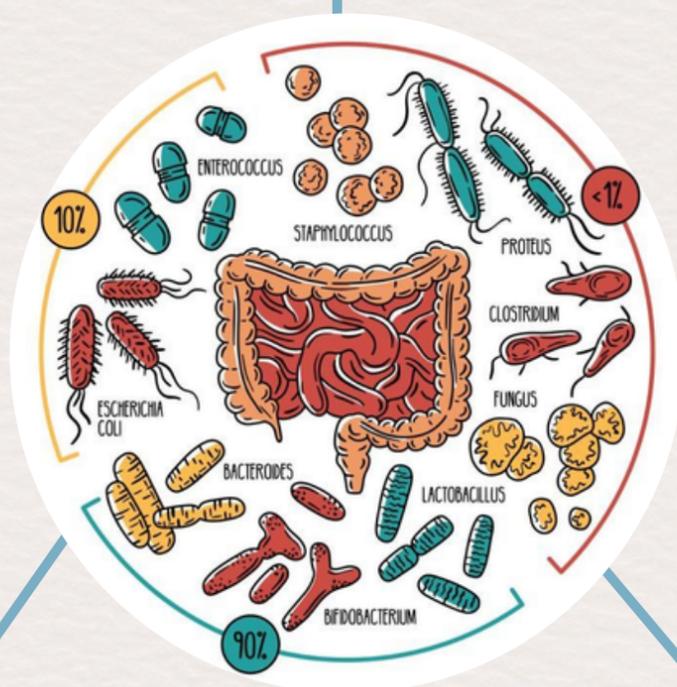
La **depresión** y la **ansiedad** son posiblemente dos de los problemas de salud mental más comunes asociados a un eje intestino-cerebro alterado. Los estudios han descubierto que una microbiota intestinal desequilibrada puede afectar al hipocampo (responsable de regular el estado de ánimo), lo que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



MICROBIOTA

DEFINICIÓN

Es el conjunto de millones de microorganismos que conviven de manera simbiótica en nuestro organismo. Este conjunto bacteriano se localiza principalmente en el tracto digestivo



Tiene cuatro **funciones principales**:

- Función metabólica
- Función inmunológica
- Función fisiológica
- Función de barrera

La microbiota intestinal está integrada por aproximadamente 600000 genes microbianos que se conocen con el nombre de microbioma.