

VOGUE

ESPAÑA

Junio 2016

LOS 10 HITS
QUE COMPRARÁS
EN VERANO
(llevarás en otoño)

ÓVENES
CON
TALENTO

Massian Red, Lucas Vidal,
Ania Sieff, Moisés Nieto,
Ana Salazar y Leandro Cano

EDIT
EN
PORTA

LA GRAN ESCAPADA

DESTINOS MUY VOGUE
POSITANO, ITALIA, LOS ÁNGELES...



8 413042 772705

Cerebro e intestino

El sistema nervioso central y el digestivo se dan la mano, para lo bueno y lo malo, en la salud y en la enfermedad. La psicóloga Alejandra Vallejo-Nágera nos aclara cómo

¿Es cierto que existe conexión entre intestino y cerebro?

Existe una nueva ciencia, la neurogastroenterología, que analiza los trastornos psicósomáticos que se expresan en el sistema gastrointestinal y se relacionan directamente con el sistema nervioso central. Por decirlo de una forma simple, el tubo digestivo es nuestro segundo cerebro, y nuestras tripas una importante fábrica de neurotransmisores, que son el motor de nuestro ánimo, idénticos a los del sistema nervioso central.

Algo a destacar de esa conexión...

El Dr. Gershon de la Universidad de Columbia descubrió que el 90% de la serotonina –la hormona del bienestar– se produce y almacena en el intestino; el resto se sintetiza en el cerebro superior. Por eso, una diarrea con cólicos y espasmos, características de colon irritable, baja la productividad intelectual, nos vuelve irascibles, demasiado sensibles y nos agota físicamente. El estreñimiento y su consiguiente hinchazón hace sentir que la vida es pesada. Hay estudios que confirman también cómo el estreñimiento crónico baja la libido.

¿Cómo afectan las emociones al intestino y viceversa?

Por ejemplo, una situación de miedo, un trauma o un evento que genere tensión emocional pueden provocar diarrea, vómitos o incluso cortar la digestión. Los sentimientos de soledad, frustración o baja autoestima influyen en el metabolismo, provocando un apetito tan desordenado como la digestión consiguiente. La inestabilidad emocional invita a comer compulsivamente hidratos de carbono en las horas críticas, que suelen ser la media tarde y la noche. Así se libe-

ran rápidamente sustancias químicas en ambos cerebros, que inducen a una sensación momentánea de bienestar o plenitud. Este mecanismo neuronal se agota enseguida, dando paso a una digestión dificultosa que provoca hinchazón.

¿Y cómo influye el intestino?

Un intestino sano facilita el bienestar emocional, porque procesa mejor la serotonina, la dopamina y la acetilcolina, y la energía para abordar los desafíos de la vida de una forma coherente y respetuosa con el cuerpo. Por otro lado, las rebeldías del intestino someten a quien las padece a un calvario que limita la posibilidad de afrontar la vida social de una forma confiada y tranquila. Produce vergüenza la urgencia de tener que ir al baño, la explosión de gases, el dolor agudo en la parte alta abdominal, las oscilaciones entre estreñimiento y diarrea, la distensión casi perenne del intestino, la hipersensibilidad a los alimentos... Es una enfermedad funcional –neurosis intestinal– y suele afectar a gente perfeccionista, con mucha responsabilidad y tendencia a la obsesión. Son más vulnerables al estrés, de ahí, que sea de gran ayuda el aprendizaje de técnicas de manejo de estrés.

¿Pueden entonces mejorar los problemas intestinales con tratamiento psicológico?

El *mindfulness* es una herramienta muy útil que no emplea medicación y nace precisamente con el fin de ayudar a pacientes con síndrome de colon irritable, aunque luego se ha extendido a otros campos. En el Centro Médico de Enfermedades Digestivas, donde colaboro (cmed.es), ayudamos a esos pacientes con el Programa de Reducción de Estrés Digestivo. ■