

Las consecuencias del estrés en tu sistema digestivo son severas

alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-04-18/estres-digestivo-colon-irritable-intestino-inflamacion_1823162/



No siempre las mariposas en el estómago son un indicio de que te has enamorado. También pueden ser una **señal de alarma**, una luz roja que te avisa de que estás a punto de perder el control sobre alguna situación. Las mariposas en el estómago pueden provocar cosquilleo, sí, pero también, en el caso de personas con problemas digestivos, ser la avanzadilla de calambres, retortijones, sufrimiento, dolor.

En realidad, todos sabemos que existe una conexión entre nuestro estado de ánimo y nuestras tripas. Hemos aprendido a relacionar cuadros de estrés con nudos en el estómago o la angustia con una repentina descomposición. Es natural: al fin y al cabo, explica la psicóloga **Alejandra Vallejo-Nágera**, "el tubo digestivo es nuestro segundo cerebro. Nuestras tripas son una importante **fábrica de neurotransmisores**, que son el motor de nuestro ánimo, idénticos a los del sistema nervioso central".

"Nuestras tripas son una importante fábrica de neurotransmisores, el motor de nuestro ánimo"

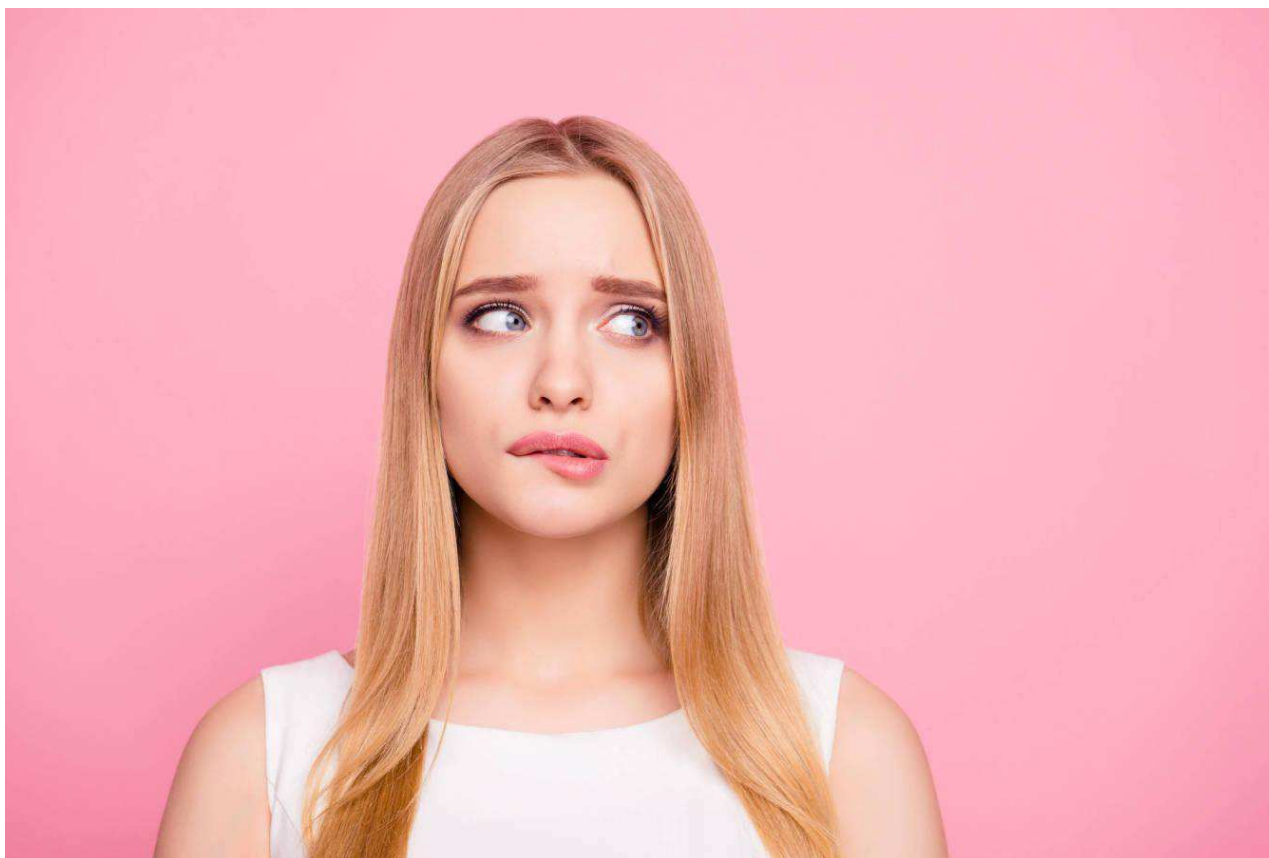
Vallejo-Nágera forma parte del **Programa de Reducción del Estrés Digestivo (PRED)** que se imparte en el Centro Médico Quirúrgico de Especialidades Digestivas (CMED). “El objetivo es ayudar a los pacientes a entender de dónde procede su estrés o ansiedad, cómo repercute en su salud -particularmente en lo que afecta al tracto digestivo- y qué pueden hacer para frenarlo y prevenir recaídas”.

¿Cómo? ¿Un taller para el estrés digestivo? Es posible que si no padecemos el problema, tendamos a minimizarlo; pero seguro que quienes sufren enfermedad inflamatoria intestinal, reflujo gastroesofágico o alergias e intolerancias alimentarias -y tantas otras **patologías que trastocan la digestión**- saben de su importancia en el día a día. Al fin y al cabo, si ya en cualquier persona sana hay una asociación entre una situación puntual de estrés y un problema digestivo, es lógico concluir que si el estrés se mantiene en el tiempo, también lo harán los trastornos en la digestión.

Una amenaza continua

Ante un episodio de estrés, el organismo **libera hormonas** -como las catecolaminas o el cortisol- en una reacción atávica de defensa; en esa situación, las funciones de los sistemas digestivos e inmunitarios se detienen, contribuyendo a que el cuerpo se centre en la amenaza. El problema surge cuando los niveles de estas hormonas se mantienen elevados de forma continuada, cuando entramos en un cuadro de estrés crónico.

En ese caso, el organismo continúa en un estado de semiemergencia permanente que tiene consecuencias en el intestino: alteración de la microbiota, disfunción de la barrera intestinal, menor recuperación de la mucosa digestiva, disminución de las secreciones gástricas y de los movimientos peristálticos... Como indica el doctor **Josh Axe** en ‘Todo está en tu digestión’ (Ed. Paidós), “cuantas más hormonas de estrés segreguemos, mayor será la inflamación y mayores las probabilidades de desarrollar permeabilidad intestinal, que lleva a un aumento de las bacterias patógenas y a la proliferación de las levaduras”.



Al igual que el doctor Axe, el doctor **Michael Gershon** -padre de la neurogastroenterología- insta a frenar el estrés crónico como vía para solventar muchos problemas digestivos. Aquello que en su día se vio como excentricidad ha ido dando paso a la creación de unidades en las que, de forma multidisciplinar, se trabajan estos trastornos no solo desde su vertiente física, sino también psicológica. “Hace ya tiempo que comprendimos la conveniencia de **trabajar con los pacientes de forma multidisciplinar** -explica **Sara López Oliva**, dietista-nutricionista y responsable del Área Clínica de Cinusa-. Nos dimos cuenta de que, a menudo, se encontraban mal a nivel emocional: infancias conflictivas, traumas, pérdidas, mucho estrés... Nos pareció que, además de con pautas dietéticas, era interesante trabajar el problema emocional que había favorecido la aparición de su patología”.

Y no se trata solo de trabajar el estrés previo. Si tenemos en cuenta, como sugiere Alejandra Vallejo-Nágera, que “**emociones, mente, cerebro y sistema digestivo conforman un círculo indisoluble**”, nos encontramos con que a menudo es muy difícil disociar la causa del efecto. ¿Qué es primero? ¿La úlcera o el estrés?

El estrés favorece el trastorno digestivo, pero este es también causa de estrés. Es un bucle continuo

Sí, el estrés favorece determinados trastornos digestivos (por ejemplo, aumenta la producción del ácido clorhídrico, lo que perjudica el proceso digestivo y favorece la aparición de la úlcera). Pero todo es finalmente un círculo en el que se produce una **retroalimentación**, porque también la patología digestiva propicia el estrés. Como explica Alejandra Vallejo-Nágera, “los trastornos digestivos son una fuente de gran padecimiento para quienes los sufren, ya que limitan 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, las oscilaciones entre estreñimiento y diarrea, la distensión casi perenne del intestino, la hipersensibilidad a alimentos...”.

Con ella coincide López Oliva: “Nos encontramos con pacientes que no se atreven a salir de casa por el temor a no tener un baño cerca. Algunos con **intolerancias raras**, en las que no saben cuándo se van a producir los síntomas, porque no siempre siguen el mismo patrón ni son los mismos alimentos los que causan problemas”. A eso, además, se suman los **sentimientos de frustración**: “A diferencia de quienes acuden a consulta motivados porque quieren adelgazar, o hacer un cambio en su vida, los pacientes digestivos a menudo vienen obligados porque no se encuentran bien. Es algo que tienen que hacer para no encontrarse mal, porque tienen una intolerancia o una enfermedad. Y no lo entienden ni lo aceptan. Ven cómo se reduce su ámbito social, tienen problemas para explicar en casa, o en el trabajo, todo lo que no pueden comer...”.



En esos casos, el soporte de un nutricionista sensible con estas patologías es esencial, “porque puedes ayudarles a solventar problemas, darles pautas para que adapten sus comidas, orientarles para que puedan organizar sus compromisos sociales...”, pero también a menudo es más que recomendable la **terapia psicológica**. “Yo puedo ser coach nutricional, pero no puedo **tratar una depresión**. Aquí vemos muchas y yo no puedo identificar si esa depresión es anterior o posterior al problema digestivo. Por eso, lo ideal es un trabajo multidisciplinar en el que el médico haga el seguimiento de la enfermedad; el dietista, el plan de comidas, y el psicólogo aborde los aspectos emocionales”.

En cuanto a la vulnerabilidad, Vallejo-Nágera apunta que “la **neurosis intestinal** suele afectar a gente perfeccionista, con mucha responsabilidad y tendencia a pensamientos que se repiten sin tregua. Este tipo de personas es más vulnerable al estrés, de ahí que sea de gran

ayuda el aprendizaje de técnicas de manejo de ansiedad". Mindfulness, yoga, relajación... Cuidar las rutinas diarias, lograr buenos hábitos dietéticos y de descanso, favorecer el ejercicio físico... "Una de las claves es lograr encontrar cada día un tiempo para uno mismo. Para hacer aquello con lo que mejor se va a encontrar -concluye López Oliva-. Y confiar en algo que tenemos comprobado: a medida que se van aceptando las limitaciones, que se va comprendiendo cómo debe ser la alimentación, se produce **una mejoría a todos los niveles**, tanto físico como emocional".