

¿SABÍAS QUE NUESTRO INTESTINO ES NUESTRO SEGUNDO CEREBRO?

¿POR QUÉ?



En este órgano se producen varios de los **NEUROTRANSMISORES** necesarios en el organismo.¹

Mensajeros químicos que transportan señales entre las neuronas.



Por ejemplo:
serotonina y dopamina: **“HORMONA DE LA FELICIDAD”**

Una mala alimentación, enfermedades inflamatorias intestinales, desbalance de la flora intestinal o patógenos, pueden **DESENCADENAR PROCESOS INFLAMATORIOS** como:^{3,4}



¿CÓMO MANTENER EL “SEGUNDO CEREBRO” SANO?

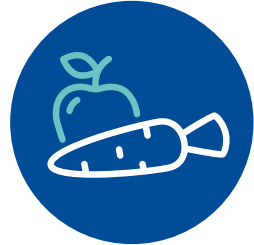
El primer paso es querer cambiar:

HÁBITOS SALUDABLES

Estar atento a síntomas de gases, inflamación, estreñimiento y diarrea.



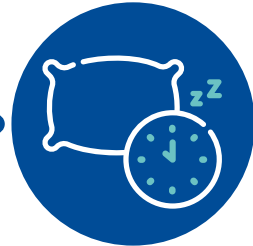
Consumes alimentos ricos en antioxidantes.²



Reemplaza alimentos altamente procesados.⁵



Respecta el ciclo del sueño y reparación.⁵



Hacer ejercicio mejora la relación entre el intestino y el cerebro.

MANTENER LA BARRERA INTESTINAL INTACTA ES FUNDAMENTAL PARA UNA FUNCIÓN FISIOLÓGICA NORMAL Y LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES. ^{6,8,9}

CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD PARA CUIDAR LA SALUD DE TU INTESTINO.

Referencias

1. Wang HX, Wang YP. Gut Microbiota-brain Axis. Chin Med J (Engl). Octubre de 2016;129(19):2373-80. 2. Vernocchi P, Del Chierico F, Putignani L. Gut Microbiota Metabolism and Interaction with Food Components. Int J Mol Sci. Mayo de 2020;21(10):3688. 3. Álvarez J, Fernández Real JM, Guarner F, Gueimonde M, Rodríguez JM, Saenz de Pipaon M, et al. Microbiota intestinal y salud. Gastroenterol Hepatol [Internet]. 2021;44(7):519-35. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gastrohep.2021.01.009> 4. Patterson GT, Osorio EY, Peniche A, Dann SM, Cordova E, Preidis GA, et al. Pathologic Inflammation in Malnutrition Is Driven by Proinflammatory Intestinal Microbiota, Large Intestine Barrier Dysfunction, and Translocation of Bacterial Lipopolysaccharide. Front Immunol. Mayo de 2022;13:846155 5. Furman D, Campisi J, Verdin E, Carrera-Bastos P, Targ S, Franceschi C, et al. Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span. Nat Med [Internet]. 2019;25:1822-32. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1038/s41591-019-0675-0> 6. Cryan JF, O'Riordan KJ, Cowan CSM, Sandhu KV, Bastiaansen TFS, Boehme M, et al. The Microbiota-gut-brain axis. Physiol Rev [Internet]. 2019;99(4):1877-2013. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1152/physrev.00018.2018> 7. Tidjani Alou M, Lagier J-C, Raoult D. Diet influence on the gut microbiota and dysbiosis related to nutritional disorders. Human Microbiome Journal. Septiembre de 2016;1:3-11. 8. Turner JR. Molecular basis of epithelial barrier regulation: from basic mechanisms to clinical application. Am J Pathol [Internet]. Diciembre de 2006;169(6):1901-9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2353/ajpath.2006.060681> 9. Vancamelbeke M, Vermeire S. The intestinal barrier: a fundamental role in health and disease. Expert Rev Gastroenterol Hepatol. Septiembre de 2017;11(9):821-834.