

# Intestino saludable, cerebro saludable

Una compleja red de nervios y señales conecta el intestino con el cerebro. Si alguna vez has sentido “mariposas en el estómago” o un “presentimiento visceral”, lo sabes de primera mano. Este vínculo significa que cuidar tu intestino es una forma de cuidar tu cerebro.

## EL EJE INTESTINO-CEREBRO

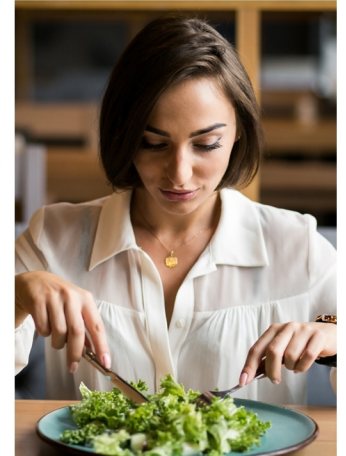
El eje intestino-cerebro es una red de comunicación formada por nervios, hormonas y señales del sistema nervioso autónomo (el sistema que maneja funciones corporales como la respiración y la digestión).

El microbioma de tu intestino es una parte importante de esta red de comunicación. Tu microbioma es la comunidad diversa de microbios que residen en tu intestino, principalmente en tu intestino grueso, y viven simbióticamente a tu lado.

Un microbioma sano es algo muy bueno. Apoya la digestión, la respuesta inmune, la protección contra enfermedades y la salud del cerebro.

## ESTO ES LO QUE SABEMOS:

- Las bacterias saludables del intestino descomponen la fibra de la dieta y producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC), que son potentes compuestos antiinflamatorios.
- Los AGCC interactúan positivamente con las células nerviosas y las hormonas.
- Pueden cruzar la barrera hematoencefálica y beneficiar el tejido cerebral.
- Los AGCC promueven la producción del neurotransmisor serotonina, la mayor parte del cual se produce en el intestino. La serotonina es un estabilizador natural del estado de ánimo.
- La disregulación del microbioma se asocia con una variedad de condiciones, incluyendo el autismo, la depresión y la ansiedad. Apoyar un microbioma robusto es una forma de proteger tu cerebro.



## DIETA SALUDABLE

Si bien muchos hábitos de estilo de vida influyen en tu intestino y tu cerebro, lo que comes es uno de los más importantes. A tu microbioma le encanta la fibra. Una dieta rica en fibra proporciona alimento esencial para que las bacterias del intestino crezcan, proliferen y creen muchos AGCC.

Una dieta saludable para el intestino (y el cerebro) integra:

- 5-7 porciones de frutas y verduras al día
- Granos integrales en lugar de granos procesados (piensa en arroz integral en lugar de arroz blanco)
- 1 o más porciones de frijoles o legumbres al día
- 1-2 porciones de nueces y semillas al día
- Mucha agua para mantenerte hidratado

Poco a poco, intenta incluir en tu dieta más alimentos ricos en fibra, como estos:

- Harina de linaza
- Avena
- Frijoles (frijoles negros, frijoles bayos, etcétera)
- Lentejas
- Coles de Bruselas o brócoli
- Frambuesas
- Peras