



## MEDICINA PARA TODOS

### Coraje entripado

***Dr. Hernán Edrían Chavarría Aguilar***

**SI ALGUNA VEZ** ha sufrido cobros exagerados de hacienda, no le será extraño el título, de una manera u otra nuestros intestinos nos hablan, diario algo entra y otro tanto sale de ellos.

**ES VOX PÓPULI** que desde el momento en que nacemos nuestra amada tripa es colonizada por bacterias, la famosa *flora intestinal* o *microbioma*, un zoo portátil en la panza que afecta importantes funciones del intestino, el cual está en estrecha relación con el cerebro vía el *nervio vago*.

Aunque el importante papel de los bichos *en el área emocional*

ha sido demostrado sólo en tiempos recientes, hoy es claro que la salud de los intestinos impacta directo al cerebro.

En los intestinos reside 70% del sistema inmune, mismo que regula -entre muchas otras cosas-, la respuesta inflamatoria, la evidencia científica muestra una fuerte conexión entre las enfermedades crónicas y la inflamación, esta última es muy común en los intestinos –la famosa “colitis”-. Viviendo en un país con renombre gastronómico, nuestras picosas elecciones alimenticias podrían resultar en stress oxidativo intestinal, el cual propicia enfermedades hoy

ligadas a la inflamación como depresión, ansiedad, obnubilación, obesidad, etc.

### Relación triple

Esta estrecha relación entre intestinos, sistema inmune y cerebro, utiliza entre otras cosas neurotransmisores –mediadores químicos de los mensajes en el sistema nervioso-, como la serotonina que muchos creen se produce casi toda en el encéfalo, siendo que tanto como un 90% de ella es fabricada en el intestino. La Dra. Helen Messier, Médico en jefe de *Viome*, que analiza el microbioma de los intestinos dijo: “las bacterias en el intestino fabrican o producen la mayoría de los neurotransmisores en nuestro cuerpo”.

Aunque el proceso es complicado, puede resumirse así: Si tus intestinos producen una adecuada cantidad de neurotransmisores que mejoran el humor –serotonina, dopamina-, las señales mandadas al cerebro resultan en un mejor sueño y mayor saciedad. Entonces, ¿cómo podemos influir en el intestino para ayudarlo a producir buenos neurotransmisores y otros compuestos que hacen sentir mejor a la mente? Mucho de ello es llevar la dieta que el intestino necesita, porque los alimentos que comemos afectan la composición de nuestra *flora* que a su vez cambian los productos que genera nuestro intestino.

### Alimentos no inflamatorios

Según la Dra. Messier en especial una dieta grasosa (comida rápida) puede activar el tipo de bacterias que producen compuestos inflamatorios, allanando el camino a enfermedades crónicas.

El intestino de cada quien es tan único como las huellas digitales, es importante entender que no hay ningún alimento que pueda considerarse “universalmente” no inflamatorio ni lo contrario; la misma comida que ayuda a una persona puede inflamar a otra dependiendo de la composición del microbioma de los intestinos. Navéen Jain, C.E.O. de *Viome* comentó que el intestino puede metabolizar *la misma comida* para producir tanto nutrientes necesarios como toxinas inflamatorias dañinas.

## MEDICINA PARA TODOS Coraje entripado

Escrito por Dr. Hernán Edrían Chavarría Aguilar  
Jueves, 26 de Abril de 2018 09:02

---

Es decir, aunque le pese a Popeye, dependiendo de la flora intestinal personal, las “sanísimas espinacas” podrían no ser nada buenas para uno.

Una dieta sana, personalizada, evita que el intestino produzca compuestos inflamatorios y en su lugar genere otros sanos como el butirato y neurotransmisores que afectan para bien al tejido cerebral y la mente, aunque no se trata sólo de éstos, las bacterias en los intestinos también producen vitaminas y nutrientes indispensables para la buena función nerviosa; en relación a esto la Dra Messier agregó: “La producción de neurotransmisores en el cerebro depende de vitaminas específicas..., el ácido fólico es un ejemplo, nuestro cerebro depende por completo de él, y las bacterias lo fabrican para nosotros, si ellas no tienen la materia prima adecuada proveniente de la comida, no podrán hacerlo...”

Si el cerebro no obtiene los nutrientes que necesita, las señales nerviosas se hacen lentas, y diferentes partes del cerebro pueden tener problemas para mantener una comunicación efectiva”. La buena noticia es que la flora intestinal puede ser cambiada, si alguien mejora su dieta usando recomendaciones personalizadas, según la Dra. Messier el intestino puede ser re-balanceado en cuestión de semanas, encontrando lo que el microbioma único de cada quien necesita, previas pruebas del intestino. *Viome*, ha desarrollado un método de secuenciación de ARN (ácido ribonucleico) que es accesible e identifica con precisión cuales organismos están activos en el intestino y qué producen.

Aquí entre nos, por el efecto raro de la *yerba verde* que comía Popeye, yo no creo que fueran *espinacas*

y vaya que con Bluto hacía *corajes entripados*

. Si mejoramos nuestra dieta comiendo con base en las necesidades individuales, no sólo estará agradecido el intestino, sino también el cerebro.