

# El rol del sistema nervioso en la digestión

## Digestión y emociones

En lo que se refiere a esta tema, ahí va la siguiente batería de preguntas y sus correspondientes respuestas: ¿Qué es la digestión? Realmente las emociones interfieren en ella? ¿Cómo funciona esta conexión? ¿Las emociones nos pueden enfermar? ¿Lo que nos pasa tiene que ver más con las emociones o con algo fisiológico? Conocer el quid de estas cuestiones es determinante para descubrir si lo que nos sucede está relacionado con el sistema nervioso, con los procesos físicos que lo comprenden, o con ambos. En definitiva: ante cualquier problema digestivo es preciso saber qué es lo que realmente está fallando. Para ello es determinante conocer cómo funcionan la digestión y las emociones a nivel físico y qué conexiones hay entre ellas.

Analizando distintos datos proporcionados por médicos especializados se ha llegado a la conclusión que muchas de las patologías asociadas a problemas digestivos están relacionadas con una mayor hipersensibilidad visceral, es decir, que parece que las tripas sienten demasiado lo que nos sucede. Nuestra forma de entender la digestión ha estado basada desde hace muchos años en un modelo bastante simplista, el estómago hace sus procesos con el ácido clorhídrico, se liberan las co-

respondientes enzimas digestivas y el quimo pasa al intestino delgado donde asimilamos los nutrientes, y por último, los desechos llegan al intestino grueso, donde excretamos lo que ya no nos sirve. Pero las cosas están cambiando, de manera que todo lo que se ha descubierto últimamente sobre la microbiota, su impacto en nuestras emociones y viceversa desafía completamente las creencias científicas que llevan con nosotros tantos años, por lo que se ha convertido en un tema que genera curiosidad y controversia a partes iguales. Y es que en el modelo clásico, el sistema digestivo se concibe como un sistema independiente del resto del cuerpo, sin tener en cuenta, por ejemplo, las conexiones que tiene con el cerebro y que han dado origen al concepto eje intestino-cerebro. Un eje que demuestra que el sistema digestivo es más importante de lo que creíamos, y que sus funciones van más allá de nutrirnos, lo que ya de por sí no es poco.

Frases cotidianas como "a esta persona no la trago", "noto muchas cosas en el estómago" o "se me revuelven las tripas solo de pensar" empiezan a cobrar cada vez más sentido, sobre todo cuando vienen acompañadas de numerosos estudios científicos que determinan cómo ciertas interacciones con los microbios que conforman nuestra microbiota intestinal influyen en las emociones básicas, en nuestras relaciones sociales y también en nuestra respuesta al dolor. Incluso, un estudio reciente muestra cómo estos microbios son responsables de muchas de las decisiones que tomamos, no sólo de aquellas relacionadas con la comida, sino de todo tipo de decisiones cotidianas. Incredíble ¿verdad?

## Ciertos estudios han constatado que la microbiota intestinal tiene un impacto directo sobre nuestras emociones y viceversa

Sólo hay que pararse a pensar lo siguiente: cuando nuestro sistema digestivo no funciona como debería, entramos en un bucle de irritabilidad, ansiedad y cansancio. Esto también sucede a la inversa, es decir, las emociones afectan al sistema nervioso. Un ejemplo muy claro es que muchas veces la solución a los problemas es recurrir a una tarde de helado y sofá. ¿Por qué actuamos así? Pues porque nuestro sistema neurodigestivo funciona por asociación, y trata de ahorrar energía utilizando nuestras experiencias del pasado, como si fueran archivos que tuviera guardados. Pero como no sólo las emociones asociadas a la comida nos afectan. Estudios recientes nos hablan de cómo el miedo, la ansiedad o el estrés sostenido en el tiempo, por ejemplo, tienen un impacto directo sobre nuestro sistema digestivo.

El responsable de estas malas pasadas es el sistema nervioso entérico, nuestro primer sistema nervioso, el que desarrolla en primer lugar cuando estamos dentro del vientre de nuestra madre. Sabiendo esto podemos dejar definitiva-mente atrás esa expresión de que el intestino es el segundo cerebro, porque a día de hoy podemos afirmar que no, que es el primero.

El orden en la vida, en la naturaleza y en la biología importa y todo tiene su razón de ser. El sistema nervioso entérico se encarga no sólo de regular los movimientos del intestino, la digestión y la protección frente a patógenos, sino que todas las neuronas que se encuentran bajo las mucosas por las que pasan los alimentos que ingerimos producen los mismos neurotransmisores que sus primas hermanas en el cerebro: dopamina, serotonina y en torno a unas cuarenta sustancias más con las que envían las instrucciones. Y esto no se queda aquí, lo sorprendente de este sistema es que el flujo de información va en un 90% de las tripas a la cabeza, y sólo un 10% en el sentido contrario. Esta comunicación se realiza a través del nervio vago. ¿Y qué significa esto? Pues que la influencia que tiene el intestino sobre el cerebro es mayor que la que tiene el cerebro sobre el intestino. Explicado de forma, podemos decir que entre el intestino y el cerebro existen tres carreteras que conectan ambos sistemas: el nervio vago, los vasos sanguíneos (y todo el conjunto de hormonas, neurotransmisores y moléculas que transportan), y por último, la carretera del sistema inmune.

## La importancia del nervio vago

Nuestro problema es que vivimos el día a día en un estado de alerta constante. Y esta respuesta del organismo es positiva cuando nos encontramos frente a una amenaza puntual, pero no tanto si este problema se cronifica en el tiempo, entrando en lo que se denomina un estado de intoxicación por cortisol. Este estado se caracteriza por una caída en picado del sistema inmune, que puede implicar estados inflamatorios, debilitamiento de las uñas y caída del cabello. Además, cuando esto sucede estamos sujetos a una mayor vulnerabilidad y nos volvemos más indefensos frente al ataque de virus, bacterias, hongos, sobrecrecimientos y otros problemas de salud. Pues bien, mientras el sistema nervioso parasimpático tiene la misión de restablecer el equilibrio corporal y promover la relajación, el simpático nos prepara para la acción y para responder a situaciones de estrés. Y aquí entra en juego nuestro amigo el nervio vago. Aunque estos dos sistemas trabajan de forma independiente, están interconectados entre sí a través de él. Como parte del sistema parasimpático, el nervio vago se opone a las acciones del sistema nervioso simpático cuando es necesario contrarrestar sus efectos. Es decir, cuando el nervio vago se da cuenta de que algo nos supera y generamos más cortisol y adrenalina, se pone manos a la obra para contrarrestar todos los efectos negativos en el organismo. ¿Estupendo? ¿no? ¿Cuál es el problema, entonces? Pues que, en la mayoría de los casos, a pesar de los avisos del cuerpo, seguimos aumentando los niveles de cortisol. Y aunque es cierto que a veces paramos, después volvemos a las andadas... hasta que llega un momento en que el nervio vago, por muy trabajador que sea, se da cuenta de que no puede más, de que todo su esfuerzo no está valiendo para nada. Y cuando llega ese momento, entramos en estados cronificados con síntomas a nivel digestivo, muscular o dermatológico, pero también emocional, generando estados donde la ansiedad, por ejemplo, aparece constantemente cada mañana sin razón aparente. La buena noticia es que esto tiene solución. La clave está en estimular el nervio vago de forma que se puedan contrarrestar todos los efectos negativos que están generando el cortisol y la adrenalina en la salud física y emocional. Si se controla esto, no sólo se mejorarán las digestiones, sino que se tendrá un impacto en todo el organismo, tanto a nivel físico como mental.

## El intestino... nuestro tercer cerebro

Cuando hablamos de cualquier sintomatología a nivel física en relación con las emociones, debemos entender de qué forma funcionan todos los cerebros que conforman al ser humano. Si, cerebros en plural, porque no sólo contamos con el cerebro que todo el mundo conoce, sino también hay un segundo cerebro en el intestino, tal y como hemos adelantado antes. Y aún hay más, parece que hay un tercero. Siempre hablamos de primer y segundo cerebro, pero nos olvidamos de una división todavía más importante cuando somatizamos. Ese cerebro de ahí arriba, en realidad, está dividido en dos partes, dos cerebros, la mente consciente y la mente inconsciente. Pues bien, sólo el 5% de nuestra mente es consciente, mientras que un 95% es inconsciente. La mente consciente es la que está bajo nuestro control mientras que la inconsciente se encarga de gestionar todo el conjunto de automatismos, impulsos e instintos primarios, así como de la imaginación y de almacenar nuestros recuerdos. Es la que llamamos mente emocional, la que se deja llevar por los gustos, los deseos y el corazón. Pero hay algo más que hay que saber, y es que el inconsciente almacena todas aquellas experiencias vividas por nuestra especie en sus millones de años de existencia. Por eso se encarga de automatizar funciones como la respiración, el latido del corazón... entre otras muchas otras.

El nervio vago es el nervio craneal más largo y complejo de todo nuestro organismo, y se extiende desde el tronco cerebral hasta varias partes del cuerpo, incluyendo el cuello, el tórax y el abdomen. Por lo general, los nervios craneales tienen una función muy específica y localizada. En cambio, el nervio vago se dispersa por diferentes regiones y órganos, y es de ahí de donde le viene el nombre, de vagar o deambular a través de diferentes áreas del cuerpo. Por ejemplo, el nervio vago se encarga de funciones vitales como el control de la frecuencia cardíaca, la respiración y la que más nos interesa ahora mismo, la digestión y la comunicación entre el cerebro y el tracto intestinal. Lo cierto es que de las muchas funciones que realiza, las tres más relevantes son las siguientes en lo que se refiere a la salud digestiva y emocional. La primera es la de coordinar los movimientos del esfínter y del intestino. Cuando existe una distorsión en él, pueden aparecer sensaciones de náuseas, reflejo y también de tránsito lento, como el estreñimiento u otros problemas asociados. La segunda función es la de regular la señal de hambre-saciedad. El nervio vago es el encargado de avisar al cerebro de que dejemos de comer cuando reconoce que tenemos suficiente cantidad de macronutrientes y cuando detecta un incremento de los niveles de azúcar en sangre. Se trata de una función que, además de fisiológica, puede detectarse a nivel comportamental. Y la tercera función requiere un poco más de explicación, pues está relacionada con el sistema nervioso simpático y el parasimpático, con los que el nervio vago interacciona para contrarrestar los posibles efectos negativos que éstos podrían provocar en el cuerpo cuando los niveles de adrenalina y cortisol se disparan. El nervio vago nos protege interaccionando con el sistema inmune y el sistema nervioso central, desempeñando funciones anabólicas y antiinflamatorias, combatiendo problemas como gastritis, colitis, enfermedad inflamatoria intestinal, SIBO, amigdalitis, dermatitis... Por desgracia, vivimos en la era de la inflamación, donde estas "fis" son cada vez más comunes.