

El importante rol del aparato digestivo: cómo nutrir el “segundo cerebro”

20/11/2022

En japonés “hara no mushi ga osamaranai”, de manera literal, significa “no se me calma el bicho de la tripa”, pero da cuenta de no poder contener la ira. En inglés, en tanto, un presentimiento es un “gut feeling” o “sentimiento visceral” y, cuando alguien está nervioso, se dice que tiene “butterflies in your stomach” o “mariposas en el estómago”, expresión usada en el mismo sentido en el español, aunque también para aludir a un estado de enamoramiento.

El Sistema Nervioso Entérico (SNE) se encarga de controlar directamente el aparato digestivo. Entre otras funciones, advierte sobre el hambre y la saciedad, y evita que entren sustancias invasoras y dañinas al cuerpo. Se encuentra en las envolturas de tejido que revisten el esófago, el estómago, el intestino delgado y el colon.

Según el médico Michael Gershon, profesor de la Universidad de Columbia, en Estados Unidos, ese tracto gastrointestinal tiene unas cien mil millones de neuronas. Para el profesional, considerado por numerosos especialistas como el padre de la neurogastroenterología, el aparato digestivo es un gran almacén emocional y energético que interactúa directamente con el Sistema Nervioso Central (SNC), al punto de que tituló a su exitoso libro al respecto como “El segundo cerebro”. La licenciada en Nutrición Jessica Lorenzo (MN 2295) resaltó que resulta fundamental, “en ese rol intestino-cerebro”, consumir alimentos favorables para el funcionamiento de la “microbiota o flora intestinal”. Se refirió así al conjunto de microorganismos de esa parte del aparato digestivo. “Todo lo que pueda alimentar a la microbiota de manera saludable, todo lo que es fibra, los productos probióticos”, enfatizó.

No obstante, sostuvo que se debe evitar el 'One size fits all', denominación usada en países anglosajones para detallar que un mismo procedimiento no siempre sirve para todas las personas.

"Cada vez más se tiende a la nutrición personalizada porque, por ejemplo, no a todas las persona les hace bien la misma fibra. Es más, algunas personas deben eliminar determinadas fibras", alertó la especialista.

Por su parte, su colega Ignacio Porrás (MN 7270) coincidió en que se debe analizar cada caso, pero destacó que se pueden tener en cuenta recomendaciones generales.

En ese sentido, en diálogo con Crónica, puntualizó "alimentos que benefician la microbiota", como vegetales, frutas, legumbres y granos integrales (arroz, amaranto, centeno, trigo, avena, quinoa). "Si el origen es agroecológico, mejor aún", remarcó.