



## ¿Por qué el estómago es el segundo cerebro?

El estómago es considerado el segundo cerebro del cuerpo humano en tanto que posee gran cantidad de neuronas situadas en el tubo digestivo.

Determinados estudios demuestran que en España el 30% de la población tiene problemas de estómago. Esto es muy importante porque a veces olvidamos que todos los malos hábitos que tenemos (no solo alimenticios) genera un gran impacto negativo sobre nuestro estómago. Tenemos que tener claro que las funciones de nuestro estómago van mucho más allá de procesar los alimentos que ingerimos y por eso, no solo es importante saber [qué tipo de carbohidratos comer](#), sino que para cuidar bien nuestro estómago, tenemos que cuidar de nuestro sistema nervioso central. Por eso, a continuación te damos una explicación sencilla a la pregunta central: "**¿por qué el estómago es el segundo cerebro?**"

## El estómago es nuestro segundo cerebro

Según la **Fundación Española del Aparato Digestivo**: "El aparato digestivo cumple una función esencial en el cuerpo humano. En concreto, se encarga de obtener de los alimentos las 'materias primas' que servirán para generar la energía que necesita una persona en su día a día y para producir 'los elementos que conforman los distintos órganos y sistemas' del organismo."

También nos dice la FEAD que "abarca desde la boca hasta el ano y está compuesto de diversas partes: **esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso o colon y ano.**

"Además, hay dos órganos que vierten sus secreciones al tubo digestivo: el **hígado y el páncreas**, ambos con un importante papel en la digestión y absorción de los alimentos".

Pero no sólo esto, sino que la especialista de la FEAD, **la doctora Susana Jiménez Contreras**, en una **entrevista con Infosalus**, nos habla del papel de **las neuronas en el aparato digestivo**. "El tubo digestivo dispone de una red neuronal repartida entre las capas mucosa, submucosa y muscular", explica la doctora Jiménez, que valora como "esencial" la función que realizan. De hecho, existen en torno a **100 millones de neuronas**, muchas más de las que contiene la columna vertebral. "Estas neuronas desempeñan una función esencial en la regulación de las funciones motora y mucosa del tubo digestivo".

La doctora contaba que "concretamente, estas células cerebrales controlan 'el movimiento intestinal, llamado peristaltismo, o la secreción de sustancias al intestino para la **digestión**' y **añade que 'están controladas por el sistema nervioso central y el autónomo'**. Estas neuronas reciben señales del sistema nervioso central (el cerebro principalmente) y autónomo, el encargado principalmente de los movimientos reflejos, entre otras funciones", establece la experta. "Pero, además, las neuronas situadas en el aparato digestivo 'pueden funcionar de manera independiente' del sistema nervioso central y autónomo, agrega la doctora Jiménez.

## El impacto de la ansiedad y el estrés en nuestro estómago

La experta de la Fundación Española del Aparato Digestivo también se ocupa del **papel que juegan la ansiedad y el estrés a nivel del aparato digestivo**, pero confirma que "es desconocido aún el porqué el estrés o la ansiedad pueden producir o empeorar síntomas gastrointestinales como dolor abdominal, diarrea, hinchazón, náuseas o pesadez". No se conoce la causa biológica de los trastornos funcionales. La doctora de la FEAD dice que "son enfermedades que producen síntomas a los que no se encuentra una alteración evidenciable por pruebas de imagen, analíticas o estudios endoscópicos". "Estos trastornos funcionales a nivel gástrico pueden verse exacerbados por el estrés o la ansiedad, aunque el mecanismo por el que lo hacen es desconocido" establece Jiménez.

La doctora nos cuenta las soluciones: **Para evitar los síntomas hay que tratar el origen del estrés o la ansiedad**. Puede hacerse mediante "psicoterapia o con medicación, tanto antidepressiva como ansiolítica", apunta la doctora Jiménez, que agrega que hay que dar información al paciente "sobre que su enfermedad no arriesga su vida". Por último, "aprender técnicas de relajación y el autocontrol del estrés y la ansiedad son factores que pueden ser de gran ayuda".

## Cómo cuidar la salud de nuestro estómago

1. Cuida mucho lo que comes.
2. Apuesta, sobre todo, por las frutas y verduras.
3. Come despacio.
4. Bebe mucha agua.
5. Introduce las infusiones en tu dieta.
6. Haz deporte.
7. Reduce el café y el alcohol.
8. Olvídate de las bebidas carbonatadas.
9. Trata de reducir los niveles de estrés y ansiedad.