



Inicia sesión en 20minutos.es con Google

Henar FEAD
feadaparatodigestivo@gmail.com

Continuar como Henar

Para crear tu cuenta, Google compartirá tu nombre, tu dirección de correo electrónico y tu foto de perfil con 20minutos.es. Consulta la [política de privacidad](#) y los [términos del servicio](#) de 20minutos.es.

La sorprendente relación entre las neuronas y el intestino que probablemente desconoces

ROCÍO BARRANTES / NOTICIA / 04.11.2023 - 16:00H

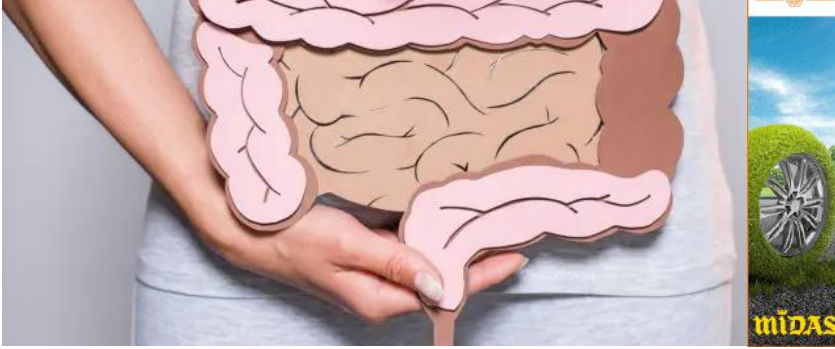


Lo llaman el 'segundo cerebro', y es que, nuestro aparato digestivo está relacionado con la mente más de lo que nos pensamos. El intestino tiene el gran poder de llegar a ser autónomo gracias a una extensa red neuronal, por lo que puede llegar a tomar sus propias decisiones.

[Cinco enfermedades digestivas comunes entre la población](#)
[Señales que te manda tu estómago y pueden indicar que algo no va bien](#)



SIEMPRE TENDRÁS UN ENTRENAMIENTO A TU MEDIDA



El intestino está considerado como el segundo cerebro. / Getty Images/iStockphoto

Se estima que más del 50% de la población de España tiene **patologías digestivas**. De hecho, en 2023, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), **ya se han detectado más de 70.000 tumores**, afectando, sobre todo, a zonas de colon y recto. Y, es que, aunque no lo creamos, el aparato digestivo tiene mucha importancia en la **funcionalidad de nuestro organismo** y en nuestro **sistema inmunológico**.

Que nuestras defensas se encuentren en el nivel correcto y, por tanto, enfermemos menos, tiene mucho que ver con la microbiota que cada día vive en **nuestros intestinos**. Son el delgado y el grueso los que tienen muchas **más responsabilidad** que la de simplemente digerir o procesar los alimentos que comemos. De hecho, habrás escuchado más de una vez que el intestino es el '**segundo cerebro**'. ¿Sabes por qué?

Uno de los edulcorantes artificiales más consumidos será declarado co Ver Más

TE PUEDE INTERESAR

La vitamina que te puede faltar si te notas bajo de energía

El abrigo más bonito de las rebajas cuesta 30 euros y está disponible en 3 colores
20deCompras

Una unidad de Bomberos rescata a un pequeño topo y lo devuelve a su entorno
20minutos

La titulación que puede presumir de una inserción laboral del 95%
AML

NOTICIA DESTACADA



¿Qué es alergia y qué intolerancia? Esto es lo que dicen los expertos para aprender a diferenciarlas

Intestino y neuronas, ¿qué relación tienen?

Salud

Cerebro

Neuronas



20minutos

y por otro el **sistema periférico**, que es donde se encuentran todo lo demás. Dentro de este último se encuentra precisamente el SNE.

El Sistema Entérico está compuesto por **100 millones de neuronas** que se reparten a lo largo del **aparato digestivo**. Aunque parezca una gran cifra, nada tiene que ver con las más de 80 mil millones de las que se compone el cerebro. Aun así, el funcionamiento que hacen estas en nuestro intestino bien le ha valido para ser objeto de investigación en los últimos años. No obstante, otros investigadores y expertos en la materia **se alejan de la idea de 'segundo cerebro'**.

NOTICIA DESTACADA



¿Quieres proteger tu cerebro? Estos son los hábitos que debes seguir según la ciencia

Cómo funciona el Sistema Nervioso Entérico



Imagen que representa las neuronas, el principal tipo de célula presente en nuestro cerebro. / Belokhonov Nikita \ iStock

Cabe destacar que para los expertos este **Sistema Nervioso Entérico** es de lo más complejo que se encuentran en el Sistema Periférico. Por eso, todavía son muchas las investigaciones que se están llevando a cabo sobre su efecto en nuestro organismo. Lo que sí se sabe, es que se encarga de la **motilidad y secreción gastrointestinal**. Todas estas neuronas son las que hacen que **nuestro aparato digestivo siga su ciclo** desde el esófago hasta el recto. Y, además, **nos advierten del hambre y la saciedad**.

¿Dónde se encuentra, por tanto, la complejidad? En el gran circuito de neurotransmisores y neuromoduladores que tiene nuestro aparato



NOTICIA DESTACADA



Así es la rutina de entrenamiento que mantiene joven tu cerebro

Microbiota y mente, un estudio complejo

En los últimos años, la microbiota intestinal está siendo objeto de estudio por ser importante en el fortalecimiento o debilidad del sistema inmune. Pero además, al estar formado por una red extensa de neuronas, también es primordial investigar la relación que puede haber entre los **desajustes gastrointestinales y mentales**. Está demostrado que el estrés afecta directamente a nuestra digestión. Pero, **¿puede alterar lo que pasa en nuestro intestino a nuestra salud mental?** Este es un tema que hay que tratar con cautela por la falta de investigación **y aunque puede haber indicios**, los expertos no se atreven todavía a sacar conclusiones certeras.

Referencias

Saludigestivo. (2023, 2 febrero). El 25% de los nuevos casos de cáncer en España en 2023 afectarán al aparato digestivo». FEAD.

<https://www.saludigestivo.es/el-25-de-los-nuevos-casos-de-cancer-en-espana-en-2023-afectaran-al-aparato-digestivo>

Romero-Trujillo, J. O., Frank-Márquez, N., Cervantes-Bustamante, R., Cadena-León, J. F., Montijo-Barrios, É., Zárate-Mondragón, F., Cázares-Méndez, J. M., & Ramírez-Mayans, J. (2012). Sistema nervioso entérico y motilidad gastrointestinal. Acta Pediátrica de México, 33(4), 207-214.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2012/apm124h.pdf>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MAPFRE: el mejor seguro de salud de España, no vas a creer este precio

Recibe tu cotización en menos de un minuto

Mapfre Salud | Patrocinado

Ver oferta

Cambiar es lo que nos hace sentir

CUPRA Formentor

CUPRA | Patrocinado



20minutos

Explora la esencia del lujo: DS/ ofrece una experiencia única, donde elegancia y rendimiento se fusionan.

DS | Patrocinado

Leer más

Ofertas de última hora. Hasta -20% de descuento!

Todo Incluido Premium en los Alpes con forfait incluido

Club Med | Patrocinado

Muere la factura en papel

Hoy decimos 'adiós' a la factura en papel pero decimos 'hola' a la facturación electrónica

ES_HOLDED | Patrocinado

Descubre holded

Contrata la luz con Repsol y enciende tu ahorro

Ahorra con la luz de Repsol

Repsol Luz y Gas | Patrocinado

Leer más

Mostrar comentarios

Códigos Descuento

Código descuento

Myprotein

Código Myprotein con oferta del 49% en batidos de proteínas

Código promocional

Sephora

20% Código Promocional Sephora en la Primera Compra

Cupón Dosfarma

Código descuento Dosfarma de 10% sin mínimo de compra

Código promocional

Miravia

Código promocional Miravia del 40% en 1ª compra

Código descuento Druni

3€ cupón descuento Druni en el primer pedido

Código Descuento Primor

Ahorro del 10% con el código descuento Primor

[AVISO LEGAL Y CONDICIONES DE USO](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[CONTACTO](#)

[QUIÉNES SOMOS](#)

Una publicación de:

20 MINUTOS EDITORA, S.L.



[AVISO LEGAL Y CONDICIONES DE USO](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[PERSONALIZA TUS COOKIES](#)

[CONTACTO](#)

[QUIENES SOMOS](#)

[OTRAS WEBS DEL GRUPO](#)





