

¿Mis bacterias controlan mis Emociones?



Hipócrates, conocido como el padre de la medicina, tenía una frase que ahora es conocida mundialmente;

“Que el alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento”,

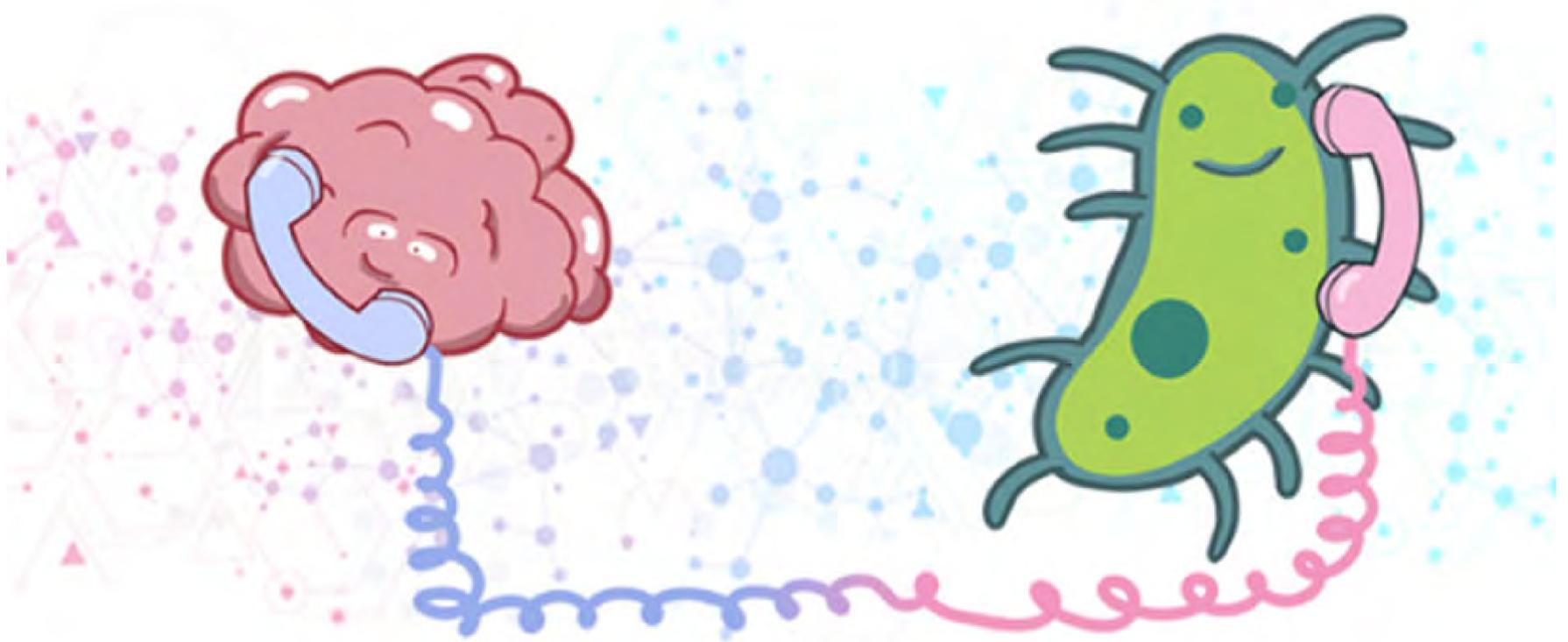
lo cual hacía referencia a que lo que consumimos podría ayudar a controlar tu humor, tu salud mental y tu salud en general.



La depresión y ansiedad, solían ser mecanismos de defensa para nuestro cuerpo, usado para conservar energía y ayudando a alertar al cuerpo de qué algo no anda bien, sin embargo, cuando la depresión o ansiedad son inducidos por agentes inflamatorios controlables como el estrés y una dieta basada en alimentos procesados como lo es ahora, ha dejado de ser considerado como un mecanismo de defensa del cuerpo.

En Libera Tu Salud, queremos que conozcas, **¿cómo es que las elecciones de nuestra dieta afectan a nuestra salud mental?**

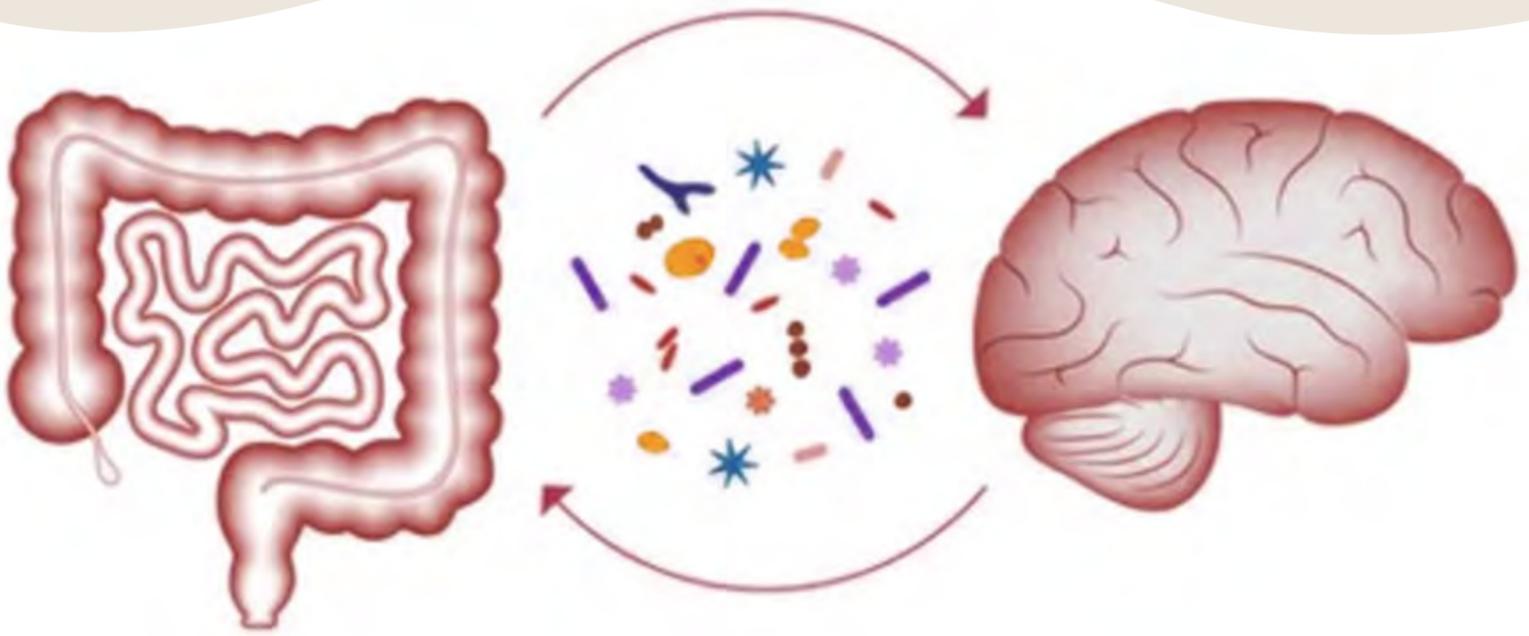
Nuestro intestino está conectado al cerebro se conecta por medio del nervio más importante del cuerpo llamado el “**Nervio Vago**”, gracias a él nuestro sistema nervioso intestinal se conecta por medio de la médula espinal hasta el cerebro, a este sistema se le llama “**Sistema Entérico**” del cual se liberan, neuronas, hormonas y neurotransmisores.



La composición y diversidad de bacterias buenas en nuestro cuerpo, influyen en la cantidad de neurotransmisores de serotonina y dopamina que se producen, **afectando nuestras sensaciones y sentimientos de felicidad y tranquilidad.** Las bacterias que podemos considerar como beneficiosas para nuestra salud mental, producen ácidos grasos de cadena corta los cuales producen agentes antiinflamatorios que funcionan como antidepresivos.

La clave para el balance entre la salud mental y tus bacterias, está en mantener la proporción de bacterias “buenas” más alta, que las que llamamos “malas”. Esto lo podemos lograr, por medio de una alimentación apta para ellas.

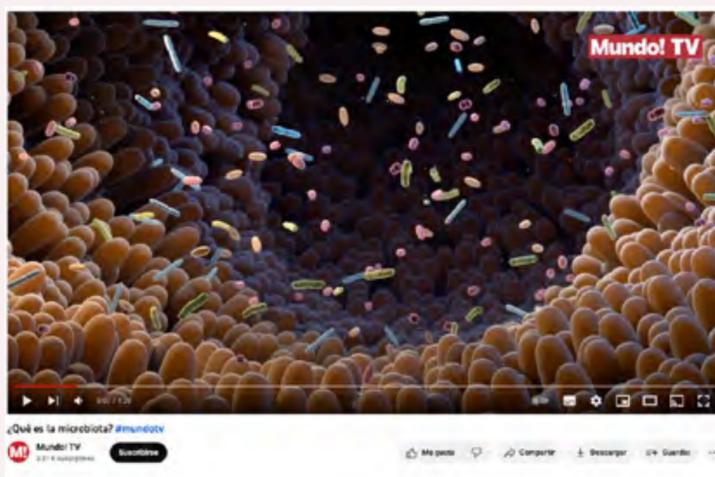
La conexión del intestino al cerebro por medio del Nervio Vago, es bidireccional. Es decir, el estrés mental y ansiedad, pueden afectar el balance bacteriano en el intestino, causando inflamación y dejándote vulnerable para combatir infecciones, sin embargo, esto se puede volver un círculo vicioso, pues todo está conectado.



La conexión del intestino al cerebro por medio del Nervio Vago, es bidireccional.

Es decir, el estrés mental afecta el balance bacteriano en el intestino, **causando inflamación y dejándote vulnerable para combatir infecciones**, sin embargo, esto se puede volver círculo vicioso, pues todo está conectado.

Libera Tu Salud te deja como recurso adicional, este video que podrás consultar para poder comprender de manera más visual, las conexiones bidireccionales entre el cerebro y la microbiota, puedes darle click al link de este video “**¿Qué es la Microbiota?**” donde se explica, cómo tu microbioma afecta a tu salud general:



Aprender a usar la comida como medicina, para sanar y mantener en balance a las especies de bacterias que habitan en nuestro cuerpo, puede ser usado de manera preventiva para enfermedades mentales como: depresión, ansiedad y Alzheimer, así como para prevenir el envejecimiento. Cuidar lo que comemos también afecta nuestra salud mental, así que recuerda siempre incluir granos, frutas y verduras enteras.



Si quieres aprender a aumentar la cantidad de bacterias buenas en tu intestino, y obtener todos los beneficios de su funcionamiento óptimo, te invitamos a leer el programa: “La pirámide psicibiotica: la clave para mejorar tu estado de ánimo y salud en general”, lo encontrarás en la herramienta <<Diets and programs>>.

Referencias:

- Anderson, S. C. (2017). *The Psychobiotic Revolution*. National Geographic Society.
- Appleton, J. (2018). The gut-brain axis: Influence of Microbiota on mood and mental health. *Integrative Medicine (Encinitas, Calif.)*, 17(4), 28–32.
- That Gut feeling (N.d.). *Apa.org*. Retrieved June 3, 2023, from <https://www.apa.org/monitor/2012/09/gut-feeling>