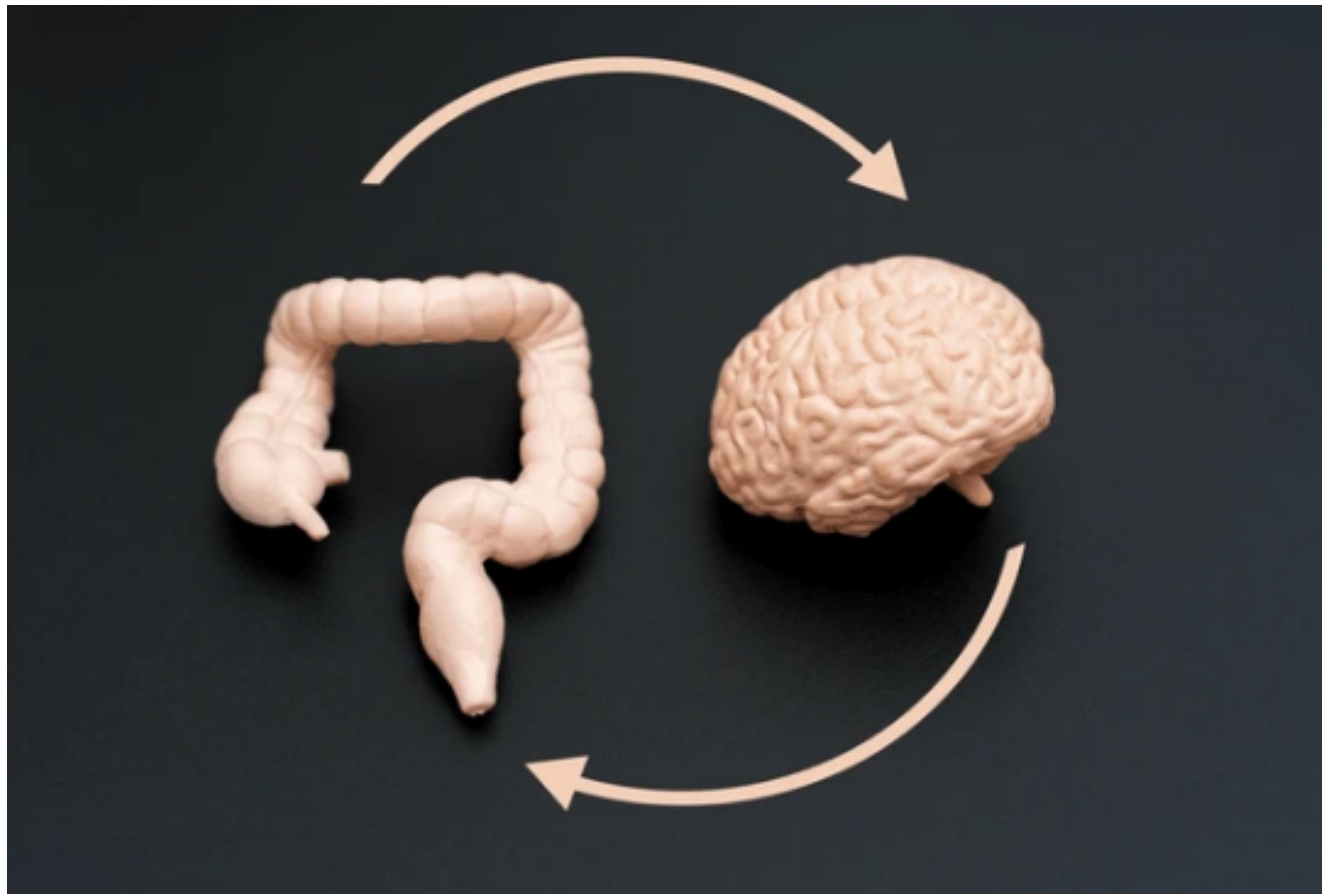


LA RELACIÓ ENTRE L'INTESTÍ Y EL CERVELL

20 agost, 2024



Existeix una connexió entre els nostres estats emocionals i la nostra digestió. Per això, davant quadres d'estrès, nervis o ansietat,

és freqüent tenir molèsties i alteracions intestinals.

Les funcions del nostre aparell digestiu van més enllà de digerir els aliments i d'optimitzar els seus nutrients. En els darrers anys, s'ha obert un camp d'investigació que aborda la relació existent entre les emocions i la nostra digestió, i que estudia el mòdul en el qual podem somatitzar estats d'ànim a través del sistema digestiu.

A l'intestí s'ubica un ecosistema que actua com a principal barrera enfront

de nombroses infeccions i patògens externs que poden fer perillar la nostra salut. És la microbiota intestinal, que “col·labora en l’activació del sistema immunitari per protegir l’organisme d’infeccions, mantenir controlada la resposta inflamatòria, i produir substàncies que impacten de manera positiva en el cervell – com la serotonina – aportant estabilitat emocional.

Hi ha, perquè una connexió directa entre el cervell i l’aparell digestiu, el que

explicaria que estats d'ànims com l'ansietat, el nerviosisme o l'estrès, així com els canvis d'hàbit en el somni o en les nostres rutines, poden afectar en l'àmbit digestiu, provocant símptomes com alteracions en el ritme intestinal (diarrea o estrenyiment), inflor o molèsties abdominals.

L'intestí és l'únic òrgan que té la capacitat de funcionar de manera independent i, al seu torn, mantenir una connexió directa amb el cervell, enviant informació de manera bidireccional:

l'aparell digestiu recull informació sobre l'estat de l'organisme i després li envia al cervell perquè la vinculi amb les emocions, com l'estat d'ànim, l'estrès o els nervis. D'aquí que se li consideri a l'intestí, el segon cervell.

Un exemple que ens pot apropar a aquest concepte. ¿Qui no ha tingut pitjors episodis a l'hora d'anar al bany o diversos problemes intestinals als dies de mes estrès o ansietat, en els dies en els quals el nostre estat d'ànim està

pitjor? Està comprovant que, davant l'arribada d'un esdeveniment molt important per nosaltres i que ens genera inquietud, pot aparèixer o agreujar-se, determinats símptomes gastrointestinals. La innervació del sistema digestiu rep moltes terminacions nervioses que estan connectades al cervell i, per tant, davant situacions d'estrès, l'intestí també es posa en alerta.

El poder de l'endoscòpia

Per altra part, arribant el

moment de diagnosticar problemes digestius, els especialistes assenyalen que s'han anat fent grans passos en el terreny de les endoscòpies amb la incorporació de noves tècniques menys invasives i segures pels pacients, i en gran part gràcies a l'ajuda de la intel·ligència artificial.

L'endoscòpia és l'eina més fiable per detectar el nostre aparell digestiu. Amb elles, no només es poden diagnosticar patologies digestives, sinó que també

podem extirpar pòlips o
lesiona que no haurien
d'estar allí, tractar
hemorràgies, dilatar zones
estretes malaltes, o bé
prendre biòpsies
d'òrgans intra abdominals.
Les endoscòpies serveixen per
examinar per dintre l'aparell
digestiu, i quan es parla
d'aquestes exploracions en el
tub digestiu superior
(esòfag, estómac, duodè) es
fa referència a les
gastroscòpies; mentre que si
s'estudia el tub digestiu
inferior, a aquestes
endoscòpies se les denomina

colonoscòpies sobre les quals ressalta que la novetat més gran ha tingut lloc gràcies a la IZ, amb la que avui en dia és més fàcil detectar, per exemple, pòlips que poden indicar una situació prèvia al càncer digestiu.

En darrera instància, i a l'hora de preveure problemes digestius, un estil de vida saludable és primordial, no només mantenint una dieta sana i equilibrada, basada en la pauta mediterrània sinó també mitjançant la pràctica regular d'exercici o evitant

**el sobrepès. Tot això farà
que el nostre sistema
digestiu i la nostra
microbiota intestinal
estiguin en ordre i
millorin.**