

# La salud intestinal y su vínculo con el estrés: Qué alimentos son más beneficiosos

La relación entre el cerebro y el intestino ha sido objeto de intensa investigación en los últimos años, subrayando su impacto en la salud mental y emocional de las personas. Un reciente estudio realizado por Universidad de California en Los Ángeles destaca que las bacterias saludables en el intestino podrían ser clave para enfrentar el estrés y que la resiliencia está moldeada por la actividad intestinal.

El estudio de UCLA Health revela que los participantes con alta resiliencia presentaban menor inflamación y una barrera intestinal más fuerte en comparación con aquellos menos resilientes. “Una barrera intestinal fuerte es vital tanto para la absorción de nutrientes como para bloquear toxinas”, explicó a *The Telegraph* Megan Rossi, científica de salud intestinal, dietista e investigadora del King’s College de Londres.

La conexión entre el intestino y el cerebro se realiza a través del nervio vago, el más largo del cuerpo. Rossi explicó que “el nervio vago es un componente clave del eje intestino-cerebro, y lo que ocurre en el cerebro puede influir en el intestino y viceversa”. La interrupción de este eje ha sido asociado con trastornos como el estrés, la depresión y la ansiedad, así como con el Síndrome del Intestino Irritable.

✘ Una barrera intestinal fuerte es vital para bloquear toxinas (Imagen Ilustrativa Infobae)

El impacto del estrés en el intestino se manifiesta de diversas maneras. Lara Hughes, nutricionista clínica y practicante de naturopatía, explicó al medio británico que muchas personas experimentan primero efectos físicos del estrés en su intestino, mencionando síntomas comunes como malestar estomacal o “mariposas en el estómago” cuando están nerviosos. “Afecta nuestra percepción del mundo, nuestra regulación mental y habilidades cognitivas”, resaltó la nutricionista.

La salud intestinal puede evaluarse mediante un análisis de heces en una clínica privada, aunque actualmente no existe una herramienta integral única para medir la salud intestinal, según Rossi. Su equipo ha desarrollado un test de Salud Intestinal respaldado por investigaciones para dar una buena idea de cómo se encuentra nuestro intestino. “Los síntomas de un intestino poco saludable incluyen hinchazón, malestar digestivo, reflujo, estreñimiento y diarrea”, añadió Hughes.

✘ El estrés puede desencadenar síntomas digestivos como hinchazón y reflujo (Imagen Ilustrativa Infobae)

Otro síntoma de desequilibrio digestivo es la intolerancia alimentaria, que puede ser desencadenada por el estrés y la exposición del intestino a patógenos y bacterias. Hughes afirma que “cuando la membrana intestinal se ve comprometida, pueden desencadenarse enfermedades autoinmunes”, causando fatiga crónica y condiciones artríticas.

Diversos factores pueden afectar la salud intestinal, incluyendo medicamentos como antibióticos que eliminan tanto bacterias malas como buenas. El alcohol también podría contribuir a la permeabilidad intestinal. Hay evidencias crecientes que sugieren la conexión entre el intestino y el sueño a través del eje intestino-cerebro. “Solo dos noches de sueño limitado pueden afectar negativamente las microbios intestinales”, destacó Rossi.

## **Qué alimentos ayudan a mejorar la salud intestinal**

Mejorar la salud intestinal puede lograrse mediante una alimentación adecuada y la inclusión de alimentos ricos en prebióticos y probióticos. Hughes recomienda el consumo de alimentos como los cereales integrales, las legumbres y el ajo.

“No se trata solo de tener más bacterias ‘buenas’ que ‘malas’, sino de la diversidad de cepas”, señaló.

Además, otros alimentos que se suman a la lista son las cebollas, los puerros, los hongos shitake, los espárragos, la avena, las manzanas y las bananas.

✘ Algunos alimentos, el ejercicio físico y los suplementos probióticos benefician la digestión (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los suplementos probióticos como los quesos duros, el kéfir, el yogur natural, el tempeh, el kimchi, el miso y el chucrut, también pueden ser beneficiosos, especialmente durante y después de períodos de enfermedad.

El ejercicio y prácticas como el yoga pueden mejorar la salud digestiva. “El ejercicio libera endorfinas y masajea el intestino y el nervio vago”, comentó Rossi.

Finalmente, mantenerse hidratado es crucial para prevenir el estreñimiento, que puede resultar en la absorción de toxinas y patógenos en el cuerpo. La conexión intrínseca entre el intestino y el cerebro subraya la importancia de mantener una salud intestinal óptima para asegurar una buena salud mental y emocional.

Con información de [infobae.com](https://www.infobae.com)