

Las emociones influyen directamente en la salud intestinal de la mujer

Un nuevo estudio ha encontrado una relación entre la composición de la microbiota intestinal (conjunto de bacterias, virus, protozoos, hongos, arqueas...) de las mujeres –que influye en la salud del intestino– y las emociones positivas que experimentan, como esperanza y felicidad, además de una mayor capacidad para manejar las emociones en general. El trabajo ha sido realizado por investigadores del Brigham and Women's Hospital y la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard.

En estudios previos se había comprobado que el cerebro se comunica con el tracto gastrointestinal a través del eje intestino-cerebro. Una teoría es que el microbioma intestinal juega un papel protagónico en el eje intestino-cerebro, que está vinculado con la salud física y emocional.

“El intestino contiene billones de microorganismos conocidos colectivamente como el microbioma intestinal. Muchos estudios han demostrado que la alteración en el microbioma intestinal puede afectar el eje intestino-cerebro y provocar varios problemas de salud, como ansiedad, depresión e incluso trastornos neurológicos”, ha explicado el coautor Yang-Yu Liu, científico asociado en Brigham's Channing Division of Network Medicine y profesor asociado de Medicina en la Harvard Medical School.

“Es probable que esta interacción fluya en ambos sentidos: el cerebro puede afectar el intestino y el intestino puede afectar el cerebro. Las emociones que tenemos y cómo las manejamos podrían afectar el microbioma intestinal, y el microbioma también puede influir en cómo nos sentimos”, dijo la primera autora Shanlin Ke, que ha colaborado en el estudio como investigadora postdoctoral en el laboratorio de Liu.

Las emociones positivas están relacionadas con una mayor longevidad, según han mostrado investigaciones anteriores, mientras que las emociones negativas se relacionan con tasas más altas de enfermedad cardiovascular y mortalidad por todas las causas, según la coautora del estudio, Laura Kubzansky, profesora de Ciencias Sociales y del Comportamiento en el Departamento de Ciencias Sociales y del Comportamiento de Harvard TH Escuela Chan de Salud Pública. En este caso se

comprobó que las determinadas especies de bacterias beneficiosas eran más abundantes en las mujeres que informaron ser más felices, tener más esperanzas y tener mejores habilidades para manejar las emociones.

Con información de 800 Noticias