LA IMPORTÀNCIA DEL SEGON CERVELL

Anna Gonzàlez Ruiz
Farmacèutica titular

Tinc un nus a l'estómac.

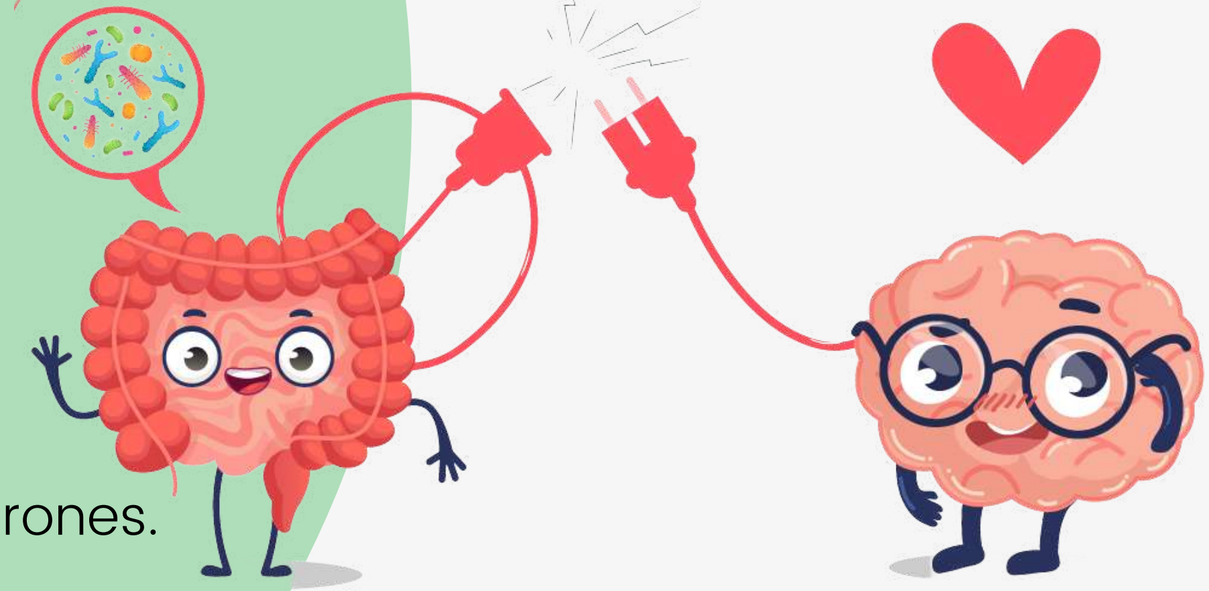
Molt abans que la realitat científica els hi donés la raó,
les expressions populars mostraven l'estreta relació entre el sistema digestiu
i les emocions.

SEGON CERVELL?

El nostre segon cervell no és ni el mòbil, ni l'ordinador ni el planning xulo de Somniadora, encara que en ells hi confiem la feina i pràcticamet la vida.

Aquest és el nostre segon cervell.
Us presento un superheroi que tots tenim a dins.
El nostre intestí.

L'EIX INTESTÍ-CERVELL



Existeix una comunicació bidireccional.

- L'intestí conté més de 200 milions de neurones.
- Les neurones són idèntiques a les cerebrals.
- Alliberen els mateixos neurotransmissors, hormones i mol·lècules químiques.

La síntesi del 95% de la serotonina
Control d'emocions i l'estat d'ànim

Aquest eix es postula com una possible base d'estudi per transtorns neurològics de gran impacte com la malaltia d'Alzheimer, la malaltia de Parkinson o l'esclerosi múltiple.

BUDELL 4 - CERVELL 1

SENYALS

NERVI VAGUE AUTOPISTA

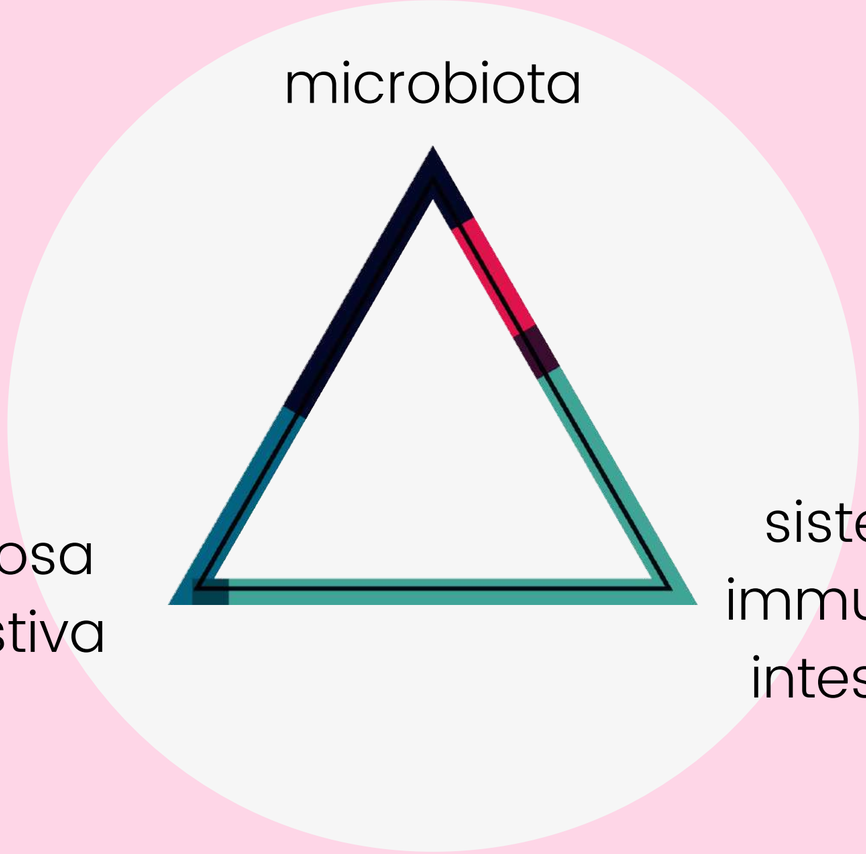
Comunicació

- neuronal
- endocrina
- inmunològica
- microbiota

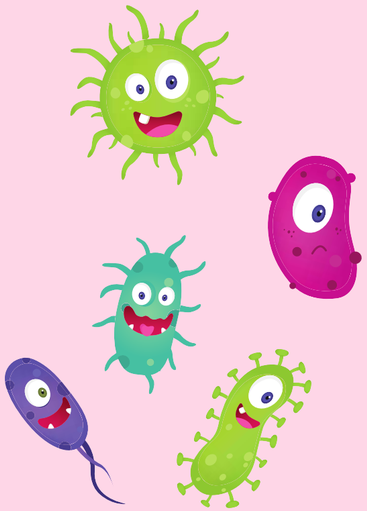
https://www.youtube.com/watch?v=6gF-7CiPv98&ab_channel=kelloggsSpain

ECOSISTEMA INTESTINAL

Busquem
EQUILIBRI



LA MICROBIOTA



És el conjunt de microorganismes que viuen contents (o no), amb nosaltres i per nosaltres.

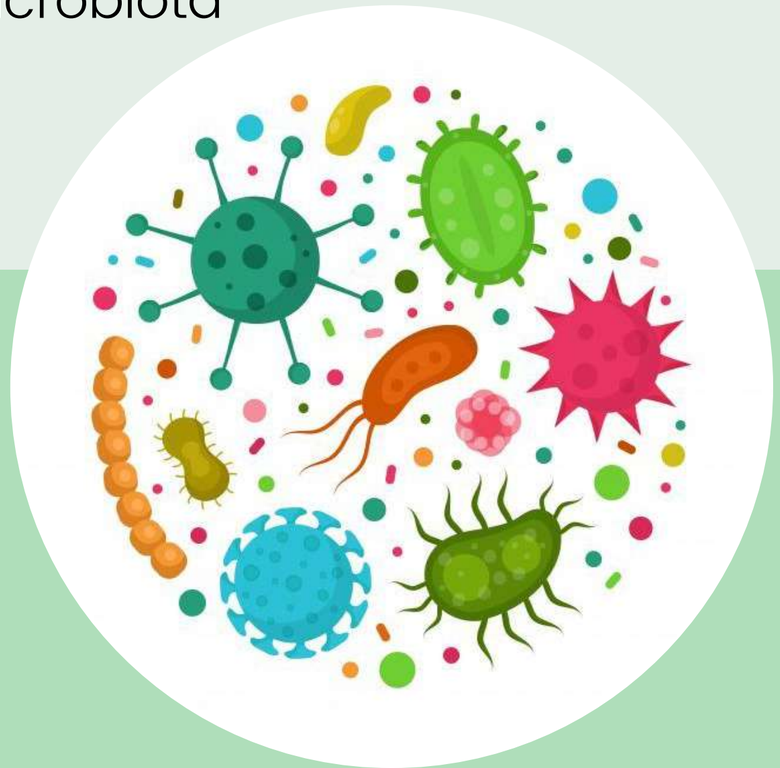
- És una **comunitat.**
- Tots són importants, tot i que no tots són beneficiosos.
- La majoria són **mutualistes**: actitud win-win.
- La més complexa, variada i nombrosa, és la **microbiota dels intestins** (colon).
- Funcions: nutrició i metabolisme (digestió de components de la dieta), protecció contra patògens i desenvolupament del sistema immunitari.

Bacteris, virus, fongs, llevats i protozous.	100bilions Pesen 1-2kg.	Es renova cada 3-5 dies 40% del pes fecal

EL NOSTRE "DREAM TEAM"

La nostra flora ve condicionada a partir del naixement.

- Quan naixem no tenim microbiota intestinal.
- El principi de la nostra microbiota és el canal del part, la lactància materna i la introducció d'aliments en la infància.
- Entre els 2-4 primers anys de vida s'estableix la microbiota
- En els adults és més o menys estable.
- En la gent gran es desestabilitza



Tractament antibiòtic
Infeccions gastrointestinals
Disbiosi per malaltia

MOLTA QUANTITAT I MOLTA DIVERSITAT

La diversitat i riquesa en microorganismes intestinals
determinarà una bona immunitat
bona salut emocional, hormonal i endocrina.

LA MUCOSA INTESTINAL

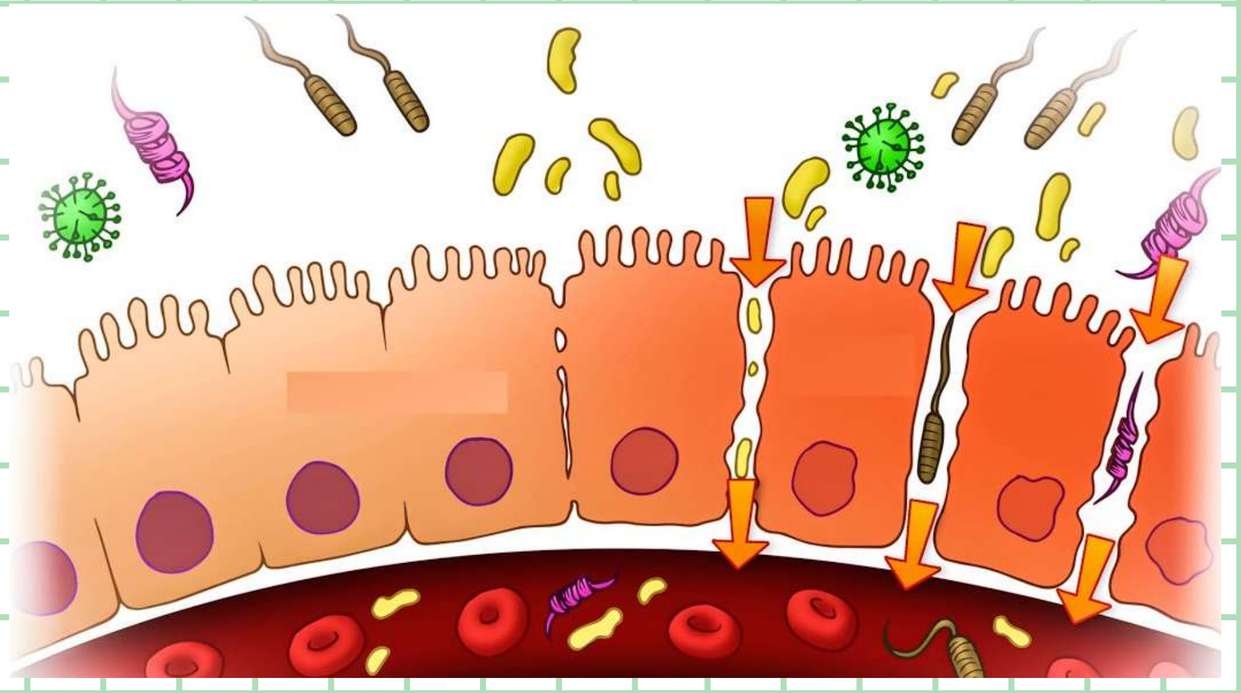
Recobreix la cara interior de l'intestí.

Funció digestiva
Funció protecció

Substàncies patògenes

Substàncies que afavoreixen al desenvolupament immunitari i la tolerància immunològica

Bactèries comensals



SISTEMA IMMUNITARI INTESTINAL

L'intestí està exposat constanment a una elevada càrrega de substàncies potencialment nocives i agents infecciosos.

Dieta

Microorganismes comensals

El teixit limfoide intestinal
GALT

- Discrimina continuament i de manera eficaç els patògens invasius i antígens inocus.
- Regula una resposta immunitària extensible a la resta del cos.

ALIMENTACIÓ

Segons què mengem tindrem més d'un tipus de bacteris o d'un altre.

MALESTAR DIGESTIU

Es decideix retirar aliments pex: gluten,lactosa...

Les dietes es converteixen en restrictives

MALA ALIMENTACIÓ

Dieta rica en greixos saturats i sucres refinats

La microbiota envia senyals dìnflamació a l'intestí

Envelliment cel·lular.

PREBIÒTICS

- Són fibres vegetals
- No digeribles
- Alimenten pels microorganismes

ECOSISTEMA INTESTINAL ALTERAT

descomposició

cansament

artràlgies

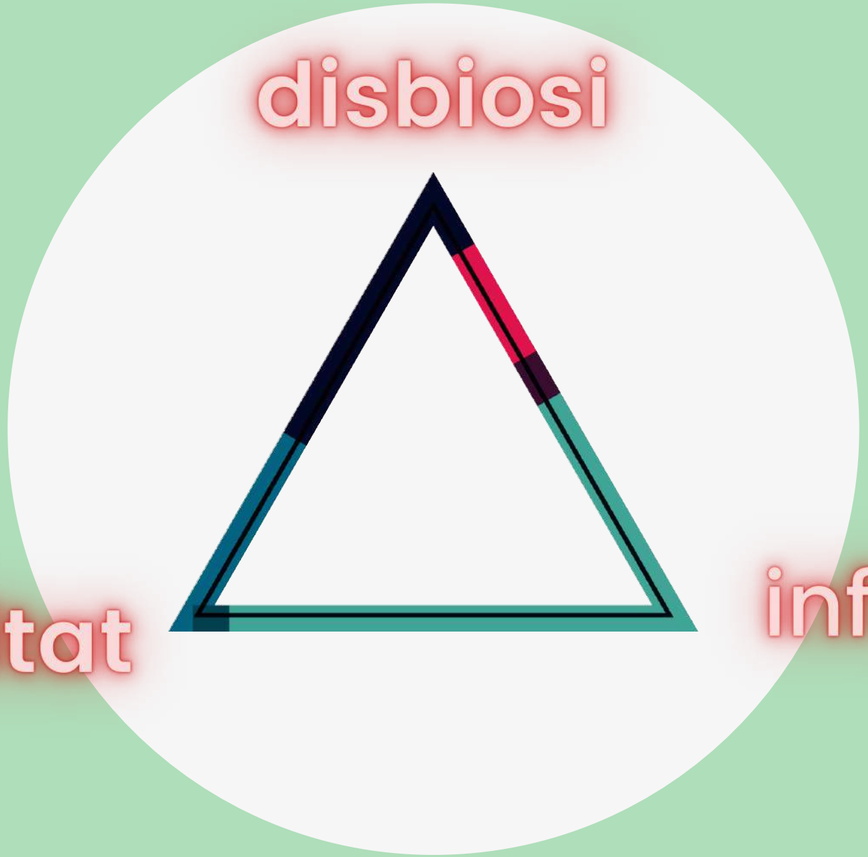
migraña

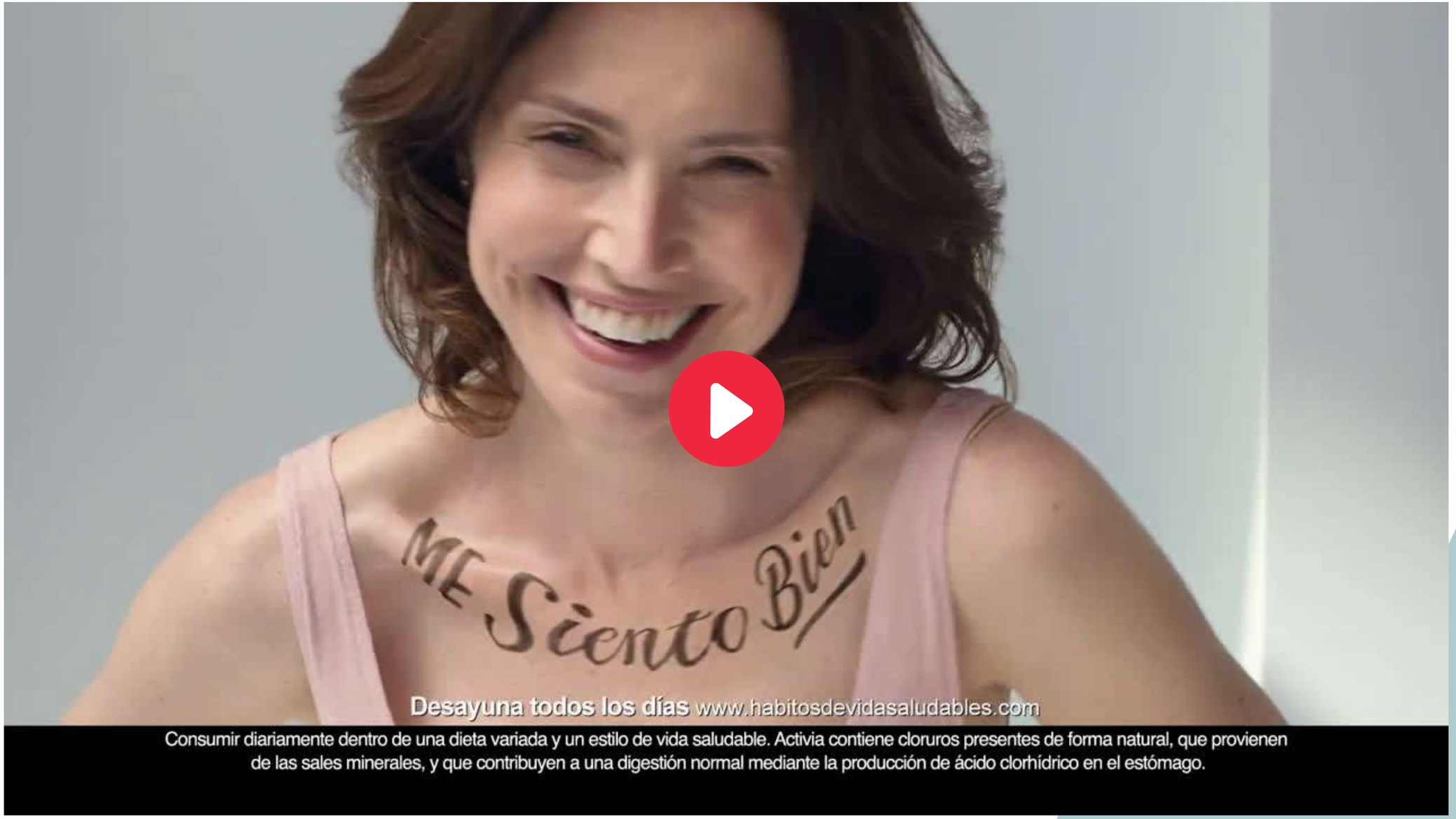
depressió

restrenyiment

dolor

migraña



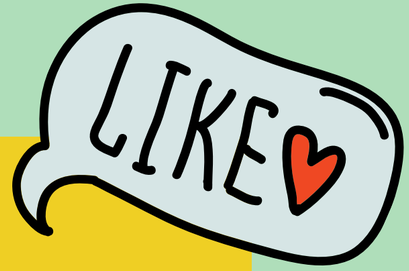


https://www.youtube.com/watch?v=DAmbLq9Lz8o&ab_channel=ActiviaEspa%C3%B1a

Millorant l'intestí es poden millorar molts símptomes del nostre cos.

Buscar ajuda professional per seguir una alimentació correcta, gestió de l'estrès, suplements adequats...que permetran millorar la qualitat de vida.
És una inversió a curt, mig i llarg plaç.

COM REPAREM EL NOSTRE ECOSISTEMA?



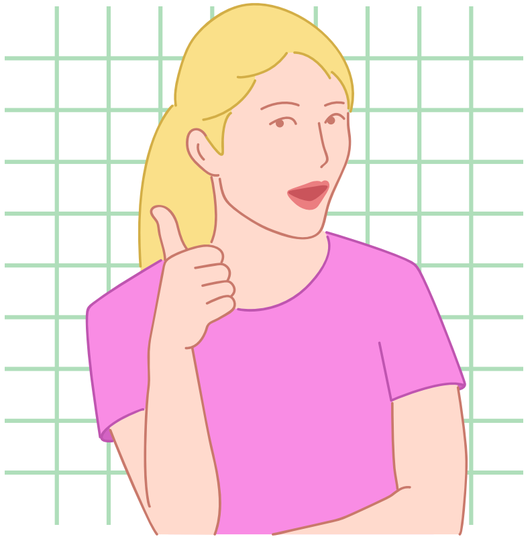
ALIMENTACIÓ
GESTIÓ DE L'ESTRÈS
EXERCICI FÍSIC

LA **RODA DE RECANVI** és el probiòtic.
Són complements alimentaris que contenen microorganismes vius.

MICROBIOTA VAGINAL

La microbiota vaginal està directament relacionada amb la concentració d'**hormones** i sobretot amb els estròjens.

Per tant evoluciona al llarg de les grans etapes de la vida de la dona.



La microbiota vaginal hereta bactèries de la microbiota intestinal així que **reequilibrar** les dues microbiotes és clau.

La salut de la microbiota manté la salut de la vagina.

CONCLUSIONS

- Existeix una comunicació bidireccional entre el nostre budell i el nostre cervell.
- La diversitat i riquesa en microorganismes intestinals determinarà una bona immunitat , bona salut emocional, hormonal i endocrina.
- Millorant l'intestí es poden millorar molts símptomes del nostre cos.
- La bona alimentació i la correcta gestió de l'estrès tenen un paper clau per mantenir i/o recuperar un ecosistema intestinal alterat.

BIBLIOGRAFIA

https://www.xeviverdaguer.com/
https://www.pileje.es/revista-salud/digestion
https://www.vitae.es/lineas/salud-digestiva/
http://www.thebeautymail.es/microbiota-permeabilidad-intestinal-silvia-gomez-senent/
http://www.thebeautymail.es/inmunonutricion-microbiota-flora-intestinal-probioticos-prebioticos-simbioticos/

Moltes gràcies emprenedones!