



IMPACTAN EN LA SALUD MENTAL

Trastornos digestivos se disparan en el país

LOS MILLONES DE NEURONAS presentes en el sistema gastrointestinal permiten que el intestino también influya en el estado de ánimo, la ansiedad y otros procesos cerebrales

POR LAURA TORIBIO

laura.toribio@gimm.com.mx

Los trastornos digestivos están en aumento en el país y se han convertido en una de las principales causas de consulta médica, alertó Javier Luna Morán, coordinador del Servicio de Nutriología Clínica en el Hospital Ángeles del Pedregal.

En el marco del Día Mundial de la Salud Digestiva, que se conmemora hoy, el especialista dijo que estos problemas no sólo afectan el sistema gastrointestinal, sino que también tienen repercusiones directas en la salud mental.

Y es que el sistema digestivo tiene un papel crucial en el equilibrio emocional y mental

de las personas.

“El intestino no sólo digiere alimentos, también participa activamente en la producción de neurotransmisores y en la comunicación con el cerebro”, explicó en entrevista con **Excélsior**.

El sistema nervioso entérico, presente en las paredes del tracto digestivo, puede contener entre 200 y 500 millones de neuronas, funcionando de forma semiautónoma. Esta red permite que el intestino no sólo regule funciones digestivas, sino que también influya en el estado de ánimo, la ansiedad y otros procesos mentales.

“Desde 1998 se reconoció que el intestino tiene su propio sistema nervioso. Es por eso que muchos expertos lo



llaman el segundo cerebro”, detalló el especialista.

De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud de 2024, en México se registraron más de 4.3 millones de casos de enfermedades intestinales. Entre los síntomas más comunes reportados por los pacientes están el dolor abdominal, distensión, reflujo, náuseas, diarrea y estreñimiento.

El *Helicobacter pylori* sigue siendo la principal causa

de gastritis en el país, presente en 8 de cada 10 casos, aunque el panorama se complica con otros factores de riesgo como las dietas ricas en grasas, el estrés crónico, el consumo excesivo de antibióticos y la obesidad.

Aunque no existen cifras exactas sobre cuántos casos de problemas mentales están directamente relacionados con la salud intestinal, la Organización Mundial de la

Salud reporta que alrededor de 350 millones de personas en el mundo viven con depresión, lo que sugiere una posible relación subestimada entre ambos sistemas.

Para el doctor Luna el mensaje es claro: cuidar el intestino es también cuidar el cerebro.

“Si queremos una buena salud mental, debemos empezar por el intestino”, planteó.

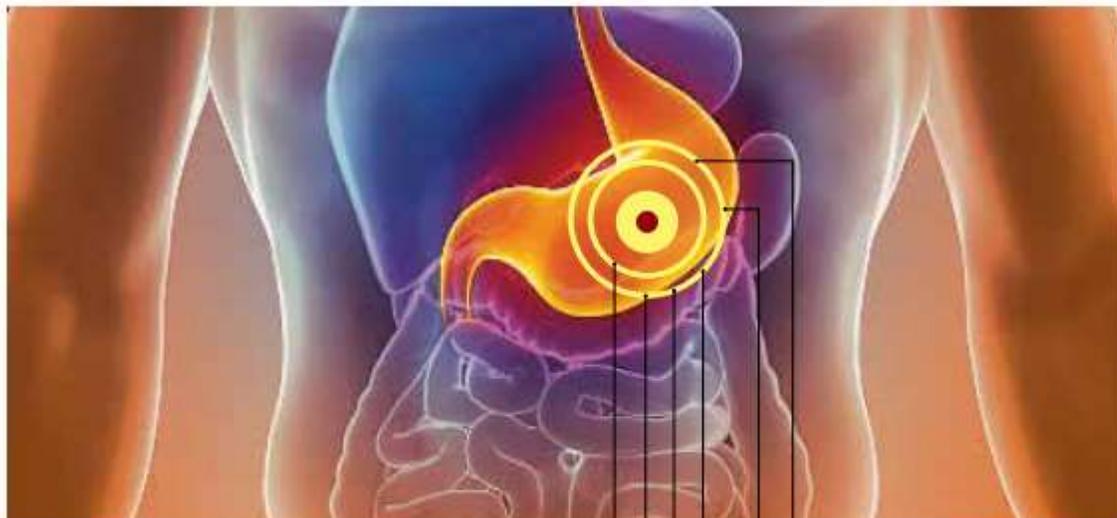


Foto: Especial

CÓMO CUIDAR AMBOS CEREBROS

- Una alimentación rica en fibra.
- Hidratación adecuada.
- Actividad física.
- Evitar irritantes y ultraprocesados.
- Atender el bienestar emocional.
- No minimizar los síntomas digestivos, aunque parezcan leves o pasajeros.

“Cuidar el intestino es también cuidar el cerebro”, afirma Javier Luna Morán, coordinador del Servicio de Nutriología Clínica en el Hospital Ángeles del Pedregal.