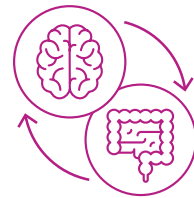


EJE INTESTINO-CEREBRO: ¿CÓMO SE COMUNICA LA MICROBIOTA CON EL CEREBRO?



DEFINICIÓN

El eje intestino-cerebro es una comunicación **bidireccional** entre el intestino y el cerebro en la que la microbiota intestinal tiene un papel clave.

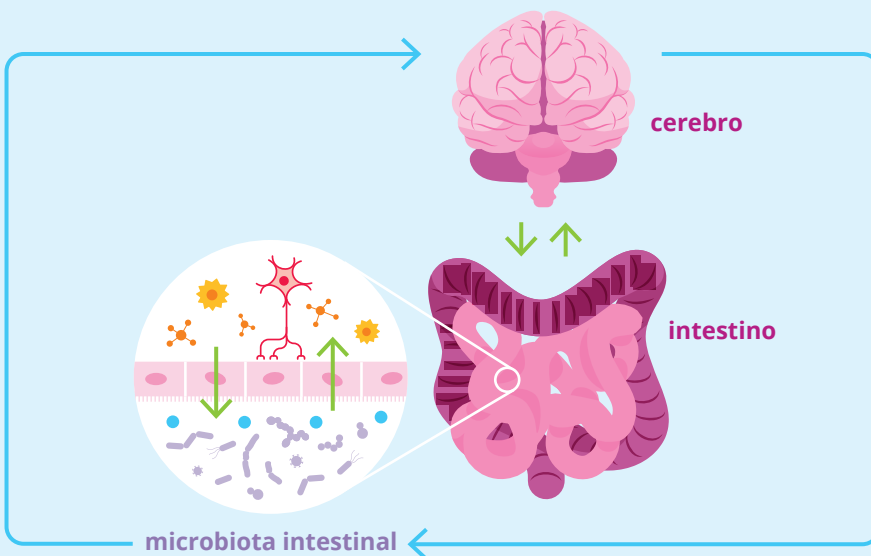
¿SABÍA QUE...?



Se llama al intestino «**el segundo cerebro**», ya que tiene más de **100 millones de neuronas**.



El cerebro regula la actividad del intestino, y viceversa



de arriba abajo

- cerebro a microbiota: *al secretar moléculas señaladoras*
- cerebro a intestino a microbiota: *al modular la fisiología del intestino (motilidad, secreción, permeabilidad, microbiota)*

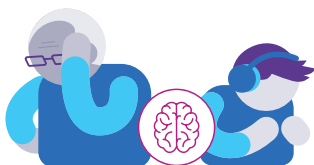
de abajo arriba

- microbiota a cerebro: *al producir moléculas*
- microbiota a intestino a cerebro: *al enviar señales a través del intestino*

Portadores de información:

neuronas
 inmunocitos
 hormonas
 metabolitos microbianos

El eje intestino-cerebro podría tener un papel en el desarrollo de...

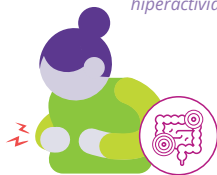


enfermedades neurodegenerativas
enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple...

trastornos neuropsiquiátricos
depresión y ansiedad, esquizofrenia, trastorno del espectro del autismo, trastorno bipolar, trastorno de hiperactividad con déficit de atención...



enfermedades metabólicas
obesidad, diabetes...



trastornos gastrointestinales
trastornos de la interacción intestino-cerebro: síndrome del intestino irritable, dispepsia funcional...



dermatopatías
dermatitis atópica, psoriasis, acné...

¿Cómo mantener una buena comunicación entre el intestino y el cerebro?

Dieta



probióticos

prebióticos



fibra



dieta saludable

Estilo de vida saludable



sueño

entorno

physical activity

Tratamiento de la señal intestino-cerebro



intervenciones psicoterapéuticas
Terapia cognitivo-conductual (TCC), hipnosis, psicodinámica, relajación...

En estudio



Trasplante de microbiota fecal (TMF)

