

Psicobiota



Muchas de las dolencias físicas del mundo moderno, desde molestias simples hasta enfermedades crónicas se relacionan con la flora intestinal. Hoy sabemos que, gracias a la relación dinámica entre nuestro tubo digestivo y nuestro cerebro, una microbiota indispueta puede provocar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Ha nacido así una nueva especialidad: la psicobiótica*.

Maravillas microbióticas

La ciencia de la conexión tubo digestivo-cerebro suele ser contraria al sentido común y está llena de sorpresas. Sin embargo, existen docenas de conexiones tubo digestivo-cerebro completamente inesperadas. Por ejemplo:

? Los bebés necesitan las bacterias del tubo digestivo para desarrollarse adecuadamente. Estudios en los que se cría a ratoncillos en un ambiente libre de gérmenes han demostrado que son más ansiosos y presentan determinados déficits cognitivos.

Para desarrollar las conexiones adecuadas, el cerebro necesita microbios intestinales para estar sano y equilibrado, y esto ha de establecerse en fecha temprana. Si se proporcionan demasiado tarde, los microbios no pueden invertir el efecto.

? Nuestro tubo digestivo puede actuar como una fábrica de cerveza y dejarnos borrachos. Durante mucho tiempo, pareció algo increíble. De hecho, se sospechaba que las víctimas bebían alcohol a escondidas.

Finalmente, los científicos encontraron levaduras que podían crecer en el intestino delgado y producir suficiente alcohol para dejar piripis a los pacientes. Esta fue una conexión tubo digestivo-cerebro inesperada que se curó con antifúngicos y que puso fin a una resaca continua.

? Hay bacterias que viven dentro de los tejidos de nuestras hortalizas. Lavarlas solo deja limpia la superficie. Por fortuna, en su mayoría, estos microbios parecen benignos o incluso beneficiosos, pero esto solo plantea una pregunta para el movimiento que aboga por la ingesta de los alimentos crudos: ¿cómo afectan estos microbios a nuestra mente?

? Hay microbios increíbles que hacen que los animales hagan cosas que son peligrosas o incluso letales. Un microbio del género *Toxoplasma* puede hacer que los ratones se sientan excitados por la orina de gato. Es una estrategia vital tremenda para el ratón, que funciona bien para los microbios: con este repugnante truco mental, conseguirán encontrar, de manera inevitable, su camino hasta el interior de un gato. Una vez allí, el toxoplasma puede completar su perverso ciclo biológico.

? Solo el 1% de nuestros genes son humanos, y son relativamente estables. Sin embargo, nuestros genes microbianos (el otro 99%) se hallan en un flujo constante. Si se mide en función de nuestros genes, somos un organismo diferente cada mañana.

CONTINUAR LEYENDO: <https://www.larevistaintegral.net/psicobiotica/>

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/psicobiota?elem=304370>