



Los males estomacales y los emocionales siempre van de la mano

Científicos han determinado una conexión de doble vía entre los pacientes.

Siempre han existido dudas acerca de la relación entre las enfermedades intestinales y las mentales. ¿Es el estrés el que genera la gastritis? ¿O es al revés? El dilema es tan grande como el del huevo y la gallina ¿Qué ocurre primero?

Pero en este caso específico, los hallazgos indican que la relación entre las enfermedades intestinales y las mentales es de doble vía. Los estados de estrés, ansiedad y depresión pueden somatizar para afectar el intestino. Y a la vez, el sistema digestivo y su funcionamiento como un 'segundo cerebro' pueden influenciar en el comportamiento y las emociones.

Luis Carlos Sabbagh, jefe de gastroenterología de la clínica Reina Sofía y expresidente de la Organización Panamericana de Gastroenterología, confirma que los casos de pacientes que comienzan a padecer una enfermedad digestiva que le da paso a una de tipo mental, o viceversa, son muy comunes.

El síndrome del intestino irritable –afirma– es el motivo más frecuente de consulta. Y según explica, puede desarrollarse por factores genéticos o psicosomáticos, pues depende del estrés, la angustia y la depresión, y se proyecta hacia el abdomen y el intestino por medio de señales hormonales y nerviosas de ida y vuelta.

Según Sabbagh, el 60 por ciento de las personas pueden haber padecido algún grado de este síndrome por causa del estrés de la vida cotidiana. Pero no es la única afectación causada por trastornos mentales, pues estos se pueden manifestar con dolor abdominal, diarreas y estreñimiento, entre otros.

A Juan Vela, estudiante universitario, por ejemplo, una depresión comenzó a afectarlo cuando tenía 17 años, en el 2012. A mediados de ese año se fue de intercambio a Inglaterra, seis meses, para estudiar inglés.

Sin embargo, el cambio de vida le jugó en contra. Empezó a experimentar síntomas de ansiedad: le costaba dormir, sentía una extraña presión en el paladar, le costaba respirar bien. Semanas después, la ansiedad comenzó a verse acompañada de una profunda sensación de tristeza.

Tiempo después, Juan cuenta que regresó al país y su estado anímico mejoró, hasta que a mediados del 2014 sintió de nuevo situaciones de estrés, ansiedad y depresión, esta vez, acompañadas de algo más.



En medio de su crisis anímica empezó a sentir retorcijones y acidez. La comida le inflaba el estómago y padecía dolor en la parte baja del abdomen. Tras varias pruebas, le encontraron sobrepoblación de la bacteria del *Helicobacter pylori*.

La bacterióloga Diana Tapias explica que se trata de una bacteria que se adhiere a las paredes de la mucosa gástrica del estómago, generando laceraciones y causando fuertes dolores estomacales, y produce gastritis.

Se calcula que puede afectar entre el 50 y 80 por ciento de la población en países en vías de desarrollo, según estudios de la Sociedad Médica de Massachusetts.

Según un estudio de médicos de la Universidad del Valle, publicado en la revista Colombia Médica, la gastritis crónica es una de las causas de consulta más comunes en la población general y se han identificado diferentes factores asociados con su aparición, entre ellos, causas ambientales como el estrés, la ansiedad y la depresión.

El estudio, hecho en 164 pacientes, encontró que el estado de ánimo y el estrés emocional originan muchos síntomas digestivos, más difíciles de interpretar que los síntomas de padecimientos orgánicos.

Una investigación realizada por estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes, en el 2016, también demostró que el estrés, la ansiedad y la depresión presentaron una relación del 91 por ciento entre los participantes del estudio, que eran pacientes con problemas digestivos.

El especialista Rodrigo Córdoba, presidente de la Asociación Psiquiátrica de América Latina (Apal), respalda los hallazgos del estudio al afirmar que “enfermedades como el estrés crónico o la depresión pueden somatizar en enfermedades intestinales, ya que el sistema digestivo es muy sensible a las emociones”.

De ida y vuelta

Un artículo publicado en New Scientist, hace dos años, también reveló que hay cerca de 100 millones de neuronas en todo el tubo digestivo, desde el esófago hasta el recto. Estas producen casi los mismos neurotransmisores que el cerebro.

Los neurotransmisores, valga decir, son ‘mensajeros químicos’ y se encargan de transportar hormonas como la dopamina, que es la que genera sensación de felicidad. Entonces cuando el neurotransmisor falla, a esta hormona le cuesta llegar a su destino, causando problemas emocionales.



El estudio concluye, en ese sentido, que el intestino es prácticamente un segundo cerebro, lo que significa que la relación también se puede dar al contrario; es decir, son los males intestinales los que pueden generar problemas como estrés o ansiedad.

Al respecto, el gastroenterólogo William Otero sostiene que “se sabe que la serotonina es el principal neurotransmisor que regula las emociones, al igual que la dopamina; el 95 por ciento de la serotonina y el 50 por ciento de la dopamina que circulan en el cuerpo se encuentran en el intestino”.

De hecho, los transmisores en el intestino cumplen funciones digestivas, como el movimiento de los intestinos y el procesamiento químico de los alimentos, explica Otero. Lo anterior permite confirmar que el intestino puede no solamente encargarse de funciones digestivas, sino también puede influir fuertemente en las emociones, sentimientos y conductas.

El estrés contra la depresión

Científicos de la Universidad de Barcelona descubrieron que la hormona del estrés podría disminuir la aparición de enfermedades mentales. Esta hormona (un glucocorticoide) devuelve sus funciones al gen Ppmf1, el cual se altera tras eventos traumáticos. Se trata de una gran paradoja para científicos y médicos, ya que esta misma hormona puede afectar en gran medida la salud.

Lo cierto es que la complejidad en la relación entre las enfermedades intestinales y las mentales se basa en la presencia de miles de neurotransmisores tanto en el cerebro como en el intestino. Y si bien esto comprueba que los dos sistemas están estrechamente relacionados y comunicados, existen todavía cientos de preguntas e incógnitas en cuanto a la influencia que ejercen las hormonas y neurotransmisores sobre diversos órganos y sistemas del cuerpo.