

# Intestí

## El Nostre Segon Cervell

Esther Vila



Tenim dos cervells, un dins del cap i un altre amagat dins del tub digestiu. Concretament a l'Intestí.

Actualment alguns neuròlegs han comprovat que aquest últim és capaç de recordar, posar-se nerviós inclús de dominar al cervell més superior.

En totes les cultures es té consciència que els nostres budells són capaços d'experimentar emocions. Quan rebem una bona notícia unes pessigolles ens envaeixen la part abdominal com si fossin un munt de papallones. Contràriament, si rebem una mala notícia i se'ns genera un quadre de tensió o por l'estómac s'encongeix i sentim com si alguna cosa ens ratés els budells.



Aquest univers de sensacions estomacals ens comença a donar respostes dins dels límits de la ciència. Després de dècades d'investigació, els científics estan d'acord en afirmar que en l'aparell digestiu s'hi troba un segon cervell molt semblant al que tenim al cap.

Hem de saber que en el tub digestiu hi trobem més de 100 milions de cèl·lules nervioses, gairebé la mateixa quantitat que existeix en tota la medul·la espinal, i que juntament amb l'encèfal forma el Sistema Nerviós Central (SNC).

Des del punt de vista físic, els neuròlegs divideixen el sistema nerviós en dos components, el central (SNC) i el perifèric (SNP). Aquest últim s'hi inclouen les neurones sensibles que alhora connecten amb el SNC i amb els receptors sensitius; i les neurones motores, que comuniquen el SNC amb la musculatura i les glàndules.

Tothom coneix la funció del sistema gastrointestinal de subministrar contínuament aigua, electròlits i elements nutritius a l'organisme. Perquè això es porti a terme es requereix el pas del menjar a través de tot el tub digestiu mitjançant moviments ondulatoris anomenats peristàltics, secretar sucs digestius, digerir aliments, absorbir els productes digerits, electròlits i aigua; transportar tot aquest material fins al sistema circulatori i, finalment, expulsar els productes de desfet a través de la femta i/o l'orina.

Totes aquestes àrees estan sota control, en més o menys mesura, del cervell abdominal, conegut com el sistema nerviós entèric. (SNE). Però la seva funció no es limita a supervisar els complexos processos digestius.

EL cervell entèric produeix també substàncies que permeten que els impulsos nerviosos puguin ser traslladats a través dels nervis, són els anomenats neurotransmissors, i aquests són els que ens ajudaran a modular estats anímics, dolors aguts o crònics, insomni... i és al mateix intestí on es sintetitzen totes aquestes substàncies tant necessàries per a la nostra vida i la nostra salut.

Les raons per les quals el sistema nerviós entèric es capgira, encara no estan ben assignades, però és obvi que les emocions tenen un paper principal i que influeixen directament al SNC. Quasi tots els pacients amb síndrome d'intestí irritable, es queixen de problemes mentals i emocionals, com

**ESTHER VILA**

Nutricionista

Infermera

PNIE

Hicroteràpia de Còlon

[www.esthervila.cat](http://www.esthervila.cat)

[www.blank.cat](http://www.blank.cat)

***"L'Intestí Gruixut,  
el Pare de tots els Mals"***

Hipòcrates



ansietat, fatiga, agressivitat, depressió o alteracions del son. Una teoria ens explica que durant la infància dels afectats, els seus cervells digestius, van aprendre a desenvolupar molèsties, per fer front a situacions d'estrès. Podem dir que feien un canvi d'escenari, per tant la preocupació del símptoma físic deixava en segon pla qualsevol altra preocupació o símptoma psíquic. Això ens està dient que les molèsties abdominals ens poden revelar la dificultat per encarar diverses adversitats de la vida.

D'aquí la importància de com són les nostres digestions, de com, quan i què defequem, ja que la major part de les respostes per una salut més plena la trobem en un intestí més net i a través d'una alimentació adequada a les nostres necessitats del moment.