

## COLUMNA

**Chris Pefaur**  
Nutricionista del Laboratorio Nutrpharm



### La digestión moldea nuestra mente

Estudios recientes han revelado que los trastornos digestivos y metabólicos pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson. Incluso condiciones previas como la diabetes tipo 2 o la deficiencia de vitamina D podrían anticipar alteraciones cognitivas años más tarde. Estos hallazgos subrayan una idea que hasta hace poco parecía improbable: cuidar el sistema digestivo también es cuidar el cerebro. Más del 90% de la serotonina, neurotransmisor clave para el bienestar emocional, se produce en el intestino. Cuando la microbiota —el conjunto de microorganismos que habita en nuestro sistema digestivo— está equilibrada, el cuerpo y la mente funcionan de forma más armoniosa. En cambio, cuando ese equilibrio se rompe, pueden aparecer síntomas como ansiedad, fatiga o dificultad para concentrarse. Esta nueva visión invita a repensar

el concepto de salud mental. No basta con estimular el cerebro mediante terapias o técnicas cognitivas; también es necesario nutrirlo desde su origen biológico. Una alimentación rica en fibra, alimentos naturales y hábitos saludables puede influir tanto en la digestión como en la estabilidad emocional y la claridad mental. El bienestar, entonces, deja de ser una tarea exclusiva del pensamiento. Empieza en el cuerpo, en el modo en que lo alimentamos y lo escuchamos. El eje intestino-cerebro nos recuerda que la mente no flota separada del organismo, sino que responde a sus ritmos internos. En tiempos en que la ansiedad y el agotamiento parecen formar parte de la rutina, volver a lo esencial —a cómo comemos, dormimos y sentimos— puede ser un acto de equilibrio. La ciencia lo confirma: una mente sana comienza, literalmente, desde el interior.