

# Sistemul digestiv este "al doilea creier"!

Despre sistemul digestiv, căruia până nu demult îi atribuiau strict rolul de a prelua și prelucra mâncarea, furnizând corpului elementele necesare pentru buna funcționare și eliminând reziduurile, aflăm în ultima vreme că joacă un rol mult mai important în organism. Este nu doar un gardian al imunității, sofisticat și inteligent, ci chiar piesa de bază a sănătății noastre. Michael Gershon, profesor de anatomie și biologie celulară la Universitatea Columbia din New York, califică trac-

tul gastro-intestinal drept „al doilea creier” (acesta fiind și titlul cărții sale), deoarece are un sistem nervos autonom, fiind singura parte a corpului care poate funcționa pe cont propriu, notează The Telegraph. Dacă este secționat nervul vag, care leagă creierul de sistemul digestiv, acesta din urmă poate merge înainte, grație unui “echipament” special: sistemul nervos enteric. Acesta își face simțită prezența mai ales în stările tensionate, când simțim junghiuri în vintre sau chiar

nevoia imperioasă de a merge la toaletă. Cercetătorii afirmă că, sub stres, o parte sau toate secrețiile digestive (saliva, suc gastric, suc pancreatic, sucurile intestinale, bila) sunt sub limite normale, iar procesul digestiei va fi temporar sau total suspendat. Saliva din gură seacă, nările se lărgesc pentru a inhala mai mult oxigen, iar ochii se dilată pentru a primi mai mulți stimuli. În frica extremă, gazele din abdomen se deplasează în sens descendent și forțează fecalele și urina să iasă afară, pregătind astfel corpul pentru fugă sau luptă. În schimb, când suntem relaxați, stomacul și celelalte organe sunt destinse și pot să-și îndeplinească funcțiile mai bine și cu mai multă ușurință. Iar dacă râdem după ce mâncăm, alimentele se asimilează mai repede și trec mai lesne prin traiecul digestiv.

Și asta nu e tot! Sistemul digestiv dispune de circa 100 milioane de neuroni (la fel de mulți ca măduva spinării) și de circa 40 de neurotransmițători – tot atâția cât sunt în creier. 90-95% dintre fibrele nervului vag transmit semnale de la sistemul digestiv la creier și nu invers, ceea ce ne face să ne întrebăm: de fapt, cine controlează pe cine? Există cercetări care arată că, stimulând nervul vag într-un mod care imită semnalele transmise de la tractul gastrointestinal spre creier, pot fi îmbunătățite atât memoria și capacitatea de învățare, cât și dispoziția. Descoperirea ar putea genera tratamente pentru epilepsie și depresie și ar putea ajuta pe viitor în vindecarea maladiei Alzheimer, a migrenelor și a tinitusului (țuital urechii –n.n.). Potrivit profesorului Gershon, pe lângă obiceiurile alimentare care tind să ne influențeze greutatea, tensiunea arterială, nivelul de zahăr din sânge și colesterolul, sistemul digestiv este direct responsabil de starea noastră de bine, intestinul conținând 90% serotonină, față de numai 3% regăsită în creier! „Serotonina este substanța chimică responsabilă de fericire, sex, somn, foame - toate aceste dând sens vieții”, a subliniat Gershon, în opinia căruia sindromul intestinului iritabil s-ar datora excesului de serotonină de la nivelul sistemului digestiv. Cercetări recente sugerează că maladii ca autismul, boala Parkinson și osteoporoza dau semne timpurii la nivelul intestinului, putând fi astfel diagnosticate din timp.

