Publicado en Ciudad de México el 31/05/2022

# [Estrés, ansiedad y depresión afectan a la salud digestiva](http://www.notasdeprensa.es)

## En México 22% de la población adulta tiene estreñimiento, 20% reflujo gastroesofágico, 17% Síndrome de Intestino Irritable y hasta 15% dispepsia, señaló Enrique Coss Adamem, especialista en neurogastroenterología. Los probióticos ayudan a mejorar la salud digestiva, según los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos

 Los principales trastornos digestivos en la población adulta mexicana son el estreñimiento, el reflujo gastroesofágico, el Síndrome de Intestino Irritable y la dispepsia (náuseas, pesadez y dolor de estómago, ardor y flatulencia), destacó el doctor Enrique Coss Adame, especialista en neurogastroenterología y motilidad gastrointestinal, en el marco del Día Mundial de la Salud Digestiva que se conmemora el 29 de mayo. El Dr. Coss Adame, profesor de postgrado de la UNAM y miembro del Comité de Investigación de la Asociación Mexicana de Gastroenterología, detalló que 22% de la población adulta de nuestro país padece estreñimiento, 20% reflujo gastroesofágico, 17% Síndrome de Intestino Irritable y hasta 15% dispepsia. Expuso que, además de la alimentación, infecciones, causas autoinmunes y los hábitos y estilos de vida y las emociones son, en parte responsable de estos padecimientos, y por ello cada día se hacen nuevos estudios para conocer más sobre su impacto en la alteración en la movilidad y microbiota digestiva, con el fin de dar un beneficio en el diagnóstico y tratamiento de los pacientes. “Hay algo que conocemos como eje cerebro-intestino, este eje es bidireccional, hay comunicación desde el cerebro al intestino, pero también desde el intestino al cerebro. Ejemplo de esto se encuentra en personas que tienen tensión, estrés o trastornos del ánimo como ansiedad y depresión; todo esto influye en cómo algunos pacientes pueden regular adecuadamente su sistema digestivo, y cuando tienen estas enfermedades o estrés, se pueden exacerbar sus síntomas gastrointestinales como estreñimiento e intestino irritable”, puntualizó. El especialista comentó también que es conocida la relación que existe entre emociones y enfermedades metabólicas como la obesidad, y que, por ejemplo, el estrés afecta el equilibrio de la microbiota intestinal haciéndola vulnerable al ataque de bacterias, virus, parásitos y otros microorganismos que alteran su equilibrio. La microbiota intestinal equilibrada, tiene la función de ser una defensa contra posibles agentes patógenos que se encuentran en constante contacto con el sistema digestivo, y cuando está alterada se rompe la inmunidad por lo que se producen daños a la salud. Además, señaló que “una forma de mantener la buena salud de la microbiota digestiva, es con la ingesta de probióticos adecuada en alimentos o suplementos que poseen microorganismos vivos que ayudan a mantener o mejorar las bacterias buenas del cuerpo”. Los probióticos ayudan a mejorar la salud digestiva, según los Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés) de Estados Unidos y de acuerdo a otros estudios aliviar el Síndrome de Intestino Irritable y mejorar el estado de ánimo como estrés, depresión o ansiedad, por su acción directa en el eje cerebro-intestino. Por ello, se recomienda acudir al médico para recibir una prescripción adecuada de estos suplementos cuando no se obtienen de los alimentos.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

+52 55 8070 8423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/estres-ansiedad-y-depresion-afectan-a-la-salud](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Nutrición Investigación Científica Ciudad de México Otras ciencias



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)