

## Eje intestino-cerebro: clave en los estados de ánimo

**El funcionamiento del eje intestino-cerebro depende de la microbiota. Tiene importancia en procesos relacionados con el sistema nervioso, con su funcionamiento y con la psicología y el comportamiento**

**Madrid, noviembre 2022.** - En la actualidad se vive a un ritmo muy acelerado. Es muy conocido, y así lo demuestran numerosos estudios, que el estrés y la ansiedad mal gestionadas tienen un impacto importante en la salud y calidad de vida de las personas. Síntomas como los temblores, sensación de ahogo o la sensación de sentirse atrapado llegan a producir incapacidad a la persona que lo padece. Incluso, el estrés puede tener relación con problemas musculares, de la piel, digestivos, dolores de cabeza e, incluso insomnio.

### **Cuida tu microbiota intestinal: cuida tu salud mental**

Cada vez son más los estudios que demuestran que existe una relación entre nuestras emociones y nuestra microbiota. Esa conexión en la doble dirección evidencia que el cerebro puede influir en la composición de la microbiota intestinal y que, además, las bacterias que están en nuestro intestino pueden influir en nuestra manera de percibir el mundo. Es por ello que pueda afectar a la manera de comportarnos y enfrentarnos a las diferentes situaciones de la vida.

### **Webinar gratuito: Eje intestino-cerebro: clave en los estados de ánimo**

La conexión nerviosa entre el intestino y el cerebro permite destacar que los sentimientos influyen en las molestias intestinales y que las bacterias intestinales que conviven con nosotros influyen en nuestros sentimientos.

Por todo esto, no pierdas la ocasión de inscribirte al webinar gratuito para explorar el llamado eje intestino-cerebro y su importancia en procesos relacionados con el sistema nervioso, su funcionamiento y con la psicología y el comportamiento.

¿Cuándo? El **30 de noviembre** a las **16:00 horas**.

### **Ponente:**

Dr. Julián Carvajal. Dpto. Médico de Laboratorios Heel España

Inscríbete en: <https://formacion.heel.es/sessions/eje-intestino---cerebro-clave-en-los-estados-de-nimo-9885761954#/?source=nota-prensa>