

# Cositas de Bienestar

January is Thyroid Awareness Month



## LA CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO

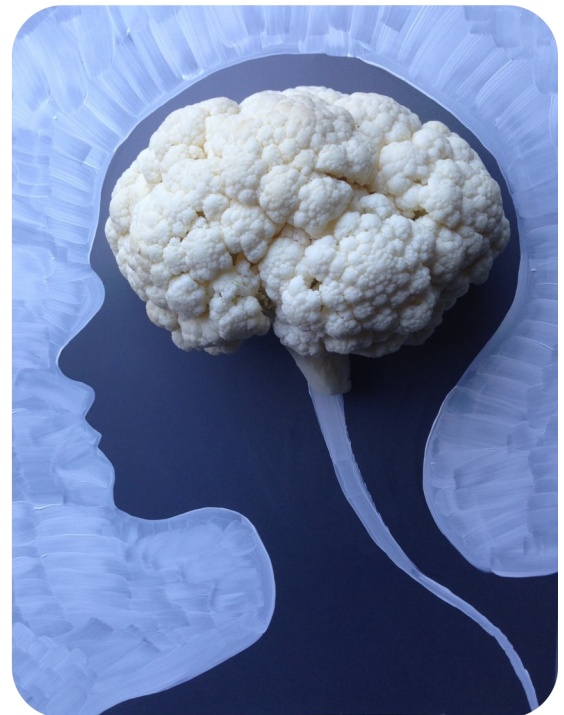
Al tomar decisiones, el viejo dicho "confía en tu instinto" puede ser más cierto de lo que crees. Podría estar recibiendo señales de una fuente oculta en su sistema digestivo. Según Johns Hopkins Medicine, "este cerebro en el intestino está revolucionando la comprensión de la medicina sobre los vínculos entre la digestión, el estado de ánimo, la salud e incluso la forma de pensar".

Su tracto GI contiene más de 100 millones de células nerviosas (90% de los receptores de serotonina) y está en comunicación constante con su cerebro. El vínculo entre el intestino y el estado de ánimo puede arrojar luz sobre una mejor prevención y tratamiento de las enfermedades mentales y emocionales. Cuando se altera el equilibrio intestinal, se pueden producir enfermedades. Evitar los alimentos que producen inflamación, como los alimentos ricos en aditivos y conservantes, puede ayudar a mantener una salud intestinal adecuada.

La psiquiatría nutricional es un campo relativamente nuevo que vincula los alimentos y los hábitos alimenticios con la salud mental y se centra en cómo te hace sentir comer diferentes alimentos. Sustituir los alimentos procesados por frutas y verduras frescas, comer más mariscos y carnes blancas magras puede conducir a una mejor salud mental. ¡Pequeños cambios pueden conducir a grandes resultados!

Fuentes:

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection>



### ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

#### Cómo jugar

- 1) Lea el artículo anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

#### Pregunta

**Verdadera o Falsa:** Para mantener la salud de su intestino, es importante evitar los alimentos procesados.

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG