

# NEURONAS Y ESTÓMAGO



**No solo tenemos neuronas en el cerebro  
o en la médula espinal**

También hay neuronas en el estómago.  
Hay unos 100 millones de neuronas en el  
estómago humano.



La comunicación de las neuronas de nuestro estómago con el cerebro es permanente

Para producir la sensación de hambre, el estómago segrega una hormona que hace sentir a la persona el deseo de comer.



Luego de la ingesta, en el intestino se liberan las hormonas de saciedad

Las cuales hacen el mismo viaje para informarle al cerebro de que está lleno. Otra hormona, la leptina, se eleva o decrece para reducir o aumentar el apetito, respectivamente.



**Un factor clave en la alimentación  
es la sensación de placer que  
produce comer**

Esa sensación se dispara en los alimentos dulces especialmente, pero también en los salados, ácidos o picantes. Por ejemplo, los alimentos ricos en azúcar activan la liberación de dopamina, produciendo placer y el deseo de ingerir más.



## Hay que entender el vínculo entre la alimentación y las emociones

- Hay personas que alivian su ansiedad, tristeza, soledad o nerviosismo, comiendo.
- La alimentación es una actividad que utiliza todos los sentidos, incluso activa nuestros centros de memoria.
- En todo ello participan esas neuronas. Por eso dicen, que hay algo así como un segundo cerebro localizado en nuestro sistema digestivo.

