

Το έντερό μας είναι το δεύτερο μυαλό μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα τελευταία χρόνια, οι μελέτες έχουν φέρει στο προσκήνιο την άποψη ότι το έντερό μας κάνει πολλά περισσότερα πράγματα από την απλή επεξεργασία της τροφής που προσλαμβάνουμε.

Ο εντερικός σωλήνας επενδύεται από ένα τόσο εκτεταμένο δίκτυο νευρώνων στο οποίο ορισμένοι επιστήμονες έχουν δώσει το προσωνύμιο «δεύτερος εγκέφαλος». Το «δεύτερο μυαλό» περιλαμβάνει περίπου 100 εκατομμύρια νευρώνες, περισσότερους δηλαδή από το νωτιαίο μυελό ή το περιφερικό νευρικό σύστημα. Η βαθύτερη ανάλυση αυτής της μάζας νευρικού ιστού αποκαλύπτει ότι επιτελεί σαφώς ευρύτερο ρόλο από τη διαχείριση της πέψης ή την παραγωγή εντερικού πόνου. Ο μικρός εγκέφαλος στα εντόσθιά μας, σε σύνδεση με τον μεγάλο στο κρανίο μας, ελέγχει εν μέρει την ψυχολογική μας κατάσταση και έχει ρόλους κλειδί σε διάφορες ασθένειες σε όλο το σώμα.

Βέβαια, αν και με ευρύ ρόλο, ο δεύτερος εγκέφαλος δεν αποτελεί πηγή συνειδητών σκέψεων ή λήψης αποφάσεων. Η πληθώρα των εντερικών νευρώνων μας επιτρέπει να «αισθανόμαστε» και να ρυθμίζουμε την εσωτερική μας βιολογία. Σημαντικό κομμάτι αυτής της δύναμης χρησιμοποιείται για να έρθει σε πέρας η περίτεχνη διαδικασία της πέψης. Εξοπλισμένος με τα δικά του αντανακλαστικά και αισθήσεις, ο δεύτερος εγκέφαλος ελέγχει τη λειτουργία του εντέρου ανεξάρτητα από τον εγκέφαλό μας.

Αυτό το γεγονός πιθανόν εξηγείται εξελικτικά από τη θεωρία ότι ο δεύτερος εγκέφαλος αναπτύχθηκε για να πραγματοποιεί την πέψη και απορρόφηση των

τροφών «επιτόπου» χωρίς να χρειάζεται η απομακρυσμένη ρύθμιση από τον εγκέφαλο. Επίσης, ο δεύτερος εγκέφαλος μας πληροφορεί για την ψυχική μας διάθεση με ιδιαίτερους τρόπους. Σημαντικό μέρος των συναισθημάτων μας πιθανόν επηρεάζονται από τους εντερικούς μας νευρώνες. Δεν είναι τυχαίο ότι πολύ υψηλές ποσότητες του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη, που σχετίζεται με τη διάθεση, βρίσκονται στο έντερο. Ο πόνος στο έντερο σε περιόδους έντονου στρες είναι ένα μόνο απλό παράδειγμα.

Dr. Λάμπρος Β. Μελίστας, Επιστημονικός συνεργάτης neadiatrofis.gr