

MICROBIOTA I CERVELL

Quan el menjar parla amb les emocions

El nostre intestí i el nostre cervell estan en comunicació constant. No és una relació de «causa i efecte» tan senzilla com «menjo X → em sento Y»: és una xarxa complexa en què intervenen la microbiota, el sistema nerviós, el sistema immunitari, les hormones, els metabòlits produïts pels microorganismes, el son, l'estrès, l'activitat física i, també, el nostre context.

Aquest dossier no pretén donar-te una dieta per a la microbiota. Pretén donar-te preguntes i petites eines per cuidar-la.

PUNT DE PARTIDA

01 La teva microbiota és un ecosistema

Imagina un bosc: no busquem «un bacteri bo» i eliminar «els dolents». El que ens interessa és afavorir un ecosistema divers i resilient, capaç d'adaptar-se als canvis.



Diversitat vegetal

Fruïtes, verdures, llegums, cereals integrals, fruits secs, llavors

Llegums amb regularitat

Llenties, cigrons, mongetes, pèsols, soja



Aliments rics en fibra

Nodreix la microbiota i ajuda a reduir la inflamació



Colors diferents

Polifenols: compostos amb efecte antiinflamatori



Fruits secs i llavors

Manera senzilla d'augmentar la varietat vegetal



Fermentats, quan et senten bé

logurt, quefir, alguns vegetals fermentats

EL REPTE — Quantes plantes diferents has menjat aquesta setmana? No cal comptar-ho obsessivament, simplement observa. La pregunta no és «què puc eliminar?» sinó «què puc afegir?».

Marca els grups que han aparegut al teu plat aquesta setmana:

- | | |
|---|--|
| ☐ Verdures i hortalisses | ☐ Cereals integrals |
| ☐ Fruïta | ☐ Fruits secs |
| ☐ Llegums | ☐ Llavors |
| ☐ Herbes i espècies | ☐ Altres vegetals diferents |

CONSISTÈNCIA, NO PERFECCIÓ

02 No necessites «desintoxicar» la microbiota

No necessita una cura detox cada vegada que mengem pitjor, tenim una setmana d'estrès o marxem de vacances. Necessita consistència. Un dia no defineix la teva alimentació. I un àpat tampoc.

No busquis perfecció. Construeix un patró.

- Més varietat vegetal.
- Més fibra.
- Més aliments poc processats — menys dependència d'ultraprocessats.
- Mou-te. Dorm. Dona't espai per recuperar-te.

La microbiota també viu dins del teu context.

LA CONNEXIÓ

03 El teu intestí i el teu cervell parlen

L'eix intestí-cervell és una comunicació bidireccional: el cervell pot influir en l'intestí, i l'intestí pot enviar senyals al cervell. Hi participen, entre altres vies, el sistema nerviós, el nervi vague, el sistema immunitari, les hormones i els metabòlits que produeix la microbiota.

Un mecanisme clau: la inflamació de baix grau. Quan l'equilibri intestinal es trenca, el sistema immunitari es manté lleugerament activat de manera sostinguda — i això es relaciona amb l'estat d'ànim, la resposta a l'estrès i la qualitat del son.

Per això, quan estem nerviosos, pot «tancar-se'ns l'estómac» — i en èpoques d'estrès notem sovint:

Més inflor	Canvis de ritme	Més o menys gana	Pitjor son	Més desig de certs aliments
------------	-----------------	------------------	------------	-----------------------------

No és imaginari: el cervell i l'intestí estan parlant.

ACTIVITAT

04 «El dia horrible»

Imagina aquest dia:

5 hores de son	Vas amb presses	Molta feina	Estressat/da	Vius de cafè	A les 16h, gairebé res
----------------	-----------------	-------------	--------------	--------------	------------------------

Què creus que et demanarà el cos?

- | | |
|--|---|
| ☐ Una amanida perfecta | ☐ Una peça de fruita |
| ☐ Alguna cosa ràpida i molt palatable | ☐ Menjar molt de cop |
| ☐ «El que sigui» | |

No hi ha una resposta moralment correcta: el context també influeix en les nostres decisions alimentàries.

Això ens permet passar de «No tinc força de voluntat» a «Què està passant avui que fa que el meu cos i el meu cervell em demanin això?» — i aquesta pregunta obre moltes més portes.

L'AUTOOBSERVACIÓ

05 Abans de culpar-te, mira el context

Quan aparegui una forta gana, ganes de dolç o necessitat de picar, prova aquest petit check-in durant uns dies:

PARO I OBSERVO

- | | |
|---|--|
| ☐ Tinc gana física? | ☐ He dormit bé? |
| ☐ Fa moltes hores que no menjo? | ☐ Estic estressat/da? |
| ☐ He menjat prou avui? | ☐ Necessito descans? |
| ☐ Busco menjar perquè tinc gana... o perquè necessito una pausa, confort o recompensa? | |

Menjar per plaer també forma part d'una relació saludable amb el menjar. L'objectiu no és controlar totes les ganes: és entendre-les millor.

DE LA TEORIA AL PLAT

06 Un plat que «dona de menjar» a la microbiota

No existeix un plat perfecte per a la microbiota. Però sí que podem construir àpats que aportin diversitat, fibra i compostos bioactius:

Vegetals + Llegums o altra proteïna + Integral o tubercle
+ Greixos saludables + Herbes, espècies, fruits secs o llavors

I, al llarg del dia i de la setmana: varietat.

SENSE TITULARS

07 Microbiota i emocions: una relació, no una recepta

És temptador convertir la ciència en titulars:

✗ «Aquest aliment augmenta la serotonina.» ✗ «Aquest probiòtic cura l'ansietat.» ✗ «Aquest aliment et fa feliç.»

La realitat és molt més complexa: la relació entre microbiota, cervell i salut emocional és bidireccional i multifactorial. Per això és més útil preguntar:

Quins hàbits creen un terreny favorable per al benestar?

 Alimentació	 Son	 Moviment	 Gestió de l'estrès	 Relacions	 Entorn	 Ritmes
---	---	--	--	---	--	--

No hi ha un aliment màgic. Hi ha un ecosistema.

POSA-HO EN PRÀCTICA

08 El meu «plat de la microbiota»

Aquesta setmana, crea un àpat pensant en la diversitat:

Vegetal que no menjo gaire: _____

Llegum: _____

Aliment integral: _____

Fruita: _____

Fruits secs, llavors o espècies: _____

Com podria fer-lo més variat o agradable? _____

UN PAS, NO DEU

09 Petita experimentació: 7 dies

Durant 7 dies, no intentis canviar-ho tot. Tria UNA acció:

- | | |
|---|--|
| ☐ Afegir una ració més de verdura al dia | ☐ Fer un àpat amb més calma |
| ☐ Introduir llegums amb més regularitat | ☐ Prioritzar el descans |
| ☐ Afegir una fruita diferent | ☐ Fer una mica més de moviment |
| ☐ Incorporar fruits secs o llavors | ☐ Augmentar la varietat vegetal |

LA MEVA ELECCIÓ — A partir de demà provaré de: _____

I observaré: com em sento? Què m'ho facilita? Què m'ho dificulta?

PER ACABAR

10 Una última pregunta

Quan acabis aquesta xerrada, potser no necessites sortir amb una nova llista de coses que «hauries de fer». Potser et pot servir més aquesta pregunta:

Què puc fer una mica diferent a partir de demà, que sigui realment sostenible per a mi?



 La xerrada completa, per consultar quan vulguis

No mengem només per alimentar-nos nosaltres. També alimentem l'ecosistema que viu amb nosaltres.

Anna Gispert · Nutricionista · @annagispert_nutricionista