



El poder de la respiración

Clara Fuentes

La respiración es un **proceso automático pero que**
a diferencia de otros muchos procesos automáticos,
nosotros **podemos contralar.**

Tenemos el poder de modificarla, y eso es genial y muy
especial,
porque el cuerpo va a recibir información en base a la
manera en la que respiremos.

Va a interpretar cómo estamos en función de
cómo respiramos. ¡Y podemos modificarlo!
¡Podemos modificar el mensaje que
queremos darle!
Y usarla como herramienta para mejorar
nuestra salud, ¿no te parece fabuloso?

**¿Y cómo lo hacemos? ¿Cómo la
modificamos?**

Tomando conciencia sobre ella.
¡Qué pocas veces somos conscientes de
nuestra respiración, de cómo respiramos!

¿Pero por qué tanta importancia? ¿Cómo puede
afectar la respiración en el proceso digestivo?

La respiración y el sistema nervioso están
estrechamente conectados.

Una respiración en calma activa el nervio vago,
el componente principal del sistema nervioso
parasimpático, encargado del descanso, el
bienestar, la tranquilidad.

El nervio vago aporta información a los órganos
corazón, pulmones, hígado páncreas, riñones,
estómago e intestinos.

Su activación interviene en procesos como
la deglución, la secreción de bilis, los movimientos
peristálticos del intestino, las señales de hambre y
saciedad, la función antiinflamatoria, la
permeabilidad intestinal y la comunicación con la
microbiota.
Es decir...

¡Nos interesa mantener activo el nervio vago!

El estrés por el contrario activa el sistema contrario,
el simpático, el que nos mantiene tensos y alerta,
preparados para la huida.

Por tanto el estrés reduce el efecto antiinflamatorio, altera la microbiota, disminuye los movimientos intestinales, altera las señales de hambre y saciedad, entre muchos otros.

Así que si manejamos el estrés podemos procurar una mayor activación del nervio vago con los beneficios que eso tiene para la digestión.

Y como hemos dicho, mediante la respiración, **podemos darle el mensaje a nuestro cuerpo**, de que estamos bien, relajados, que no hay nada más importante que atender que comer.

Obsérvate y verás que cuando estás relajado, tu respiración es muy distinta a cuándo estás nervioso.

Por ello nuestra respiración puede cambiar también nuestras emociones, podemos con la respiración darle mensajes a nuestro cuerpo de calma o de agitación.

Además, si respiramos acelerados, al activar el sistema nervioso simpático, podemos tomar peores elecciones con la comida, desencadenamos procesos de ansiedad por comer alimentos procesados.

Calmar nuestro sistema nervioso es super poderoso a la hora de cambiar hábitos alimentarios, porque desde la calma tenemos mejores elecciones alimentarias.

También, el sistema digestivo influye en la respiración.

Cuando hacemos una comida copiosa, nos cuesta más respirar.

Esto es así porque nuestro sistema digestivo necesita mucha energía para llevar a cabo la digestión y se la quita a otros órganos.

Regulando nuestra respiración podemos contribuir a mejorar nuestra salud digestiva, aunque evidentemente no es el único proceso implicado.

Una buena práctica muy sencilla de llevar a cabo es sentarnos y antes de comer, hacer 10 respiraciones profundas, que nos conecte con el momento presente, aquí y ahora.

Dejar el estrés y las preocupaciones para otro momento.

¿Cómo es la respiración que nos conecta con la calma?

Lenta, suave y diafragmática

Cuando ralentizamos nuestra respiración enviamos señales a nuestro cerebro de calma y tranquilidad, y así activamos el sistema nervioso parasimpático.

Se realiza con la boca cerrada, sin hablar, y la lengua reposando en el paladar.

Es una respiración que, si pusiéramos un espejo debajo de la nariz, el cristal no se empañaría.

¿Cómo es la respiración propia de una situación de estrés?

Es rápida

Desde la parte alta del tórax, desde el pecho

Respiración que involucra la boca

Honda e irregular

¡Dile a tu cuerpo que todo está bien a través de la respiración y contribuye a mejorar tus digestiones!

Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866