

Respirando y comiendo *POLIVAGAL* *Breathing Eating Polivagal (BEP)*

La fisiología de la boca a través de las funciones básicas que más realizamos: respirar, masticar y tragar de calidad, son esenciales para el equilibrio de todo nuestro cuerpo. Esta zona maxilo-facial forma parte del gobierno de sistemas como el autónomo, digestivo, respiratorio, postural,... BEP hace referencia al arte o método de respirar y comer para sanar, orientado a la eficiencia en la regulación de los Sistemas Nervioso Autónomo (SNA) y Metabólico.

BEP trabaja en el respeto de la fisiología humana en los procesos de entre 25.000-28.000 respiraciones, 6.000-8.000 ciclos masticatorios, 1.800-2.500 degluciones diarias correctamente. Estos procesos fisiológicos para la oxigenación, digestión y de asimilación de los nutrientes son fuente de vida que nos permiten funcionar en toda nuestra capacidad. Está basado en los principios organizadores de la Teoría Polivagal (TPV). Una teoría en neurociencia publicada por el **Dr. Stephen Porges**, donde describe como SNA está influenciado por el sistema nervioso central, sensible a influencias aferentes donde aproximadamente el 80% de las señales nerviosas se envían del cuerpo al cerebro, y sólo el 20% del cerebro al cuerpo, y proporciona las explicaciones de la conexión entre el cerebro, y los nervios que controlan los músculos de la boca, faringe, cara, corazón.

El SNA es el lenguaje del cuerpo más antiguo e integrativo que tenemos. Con cada interacción o experiencia relacional que tenemos con el entorno, influye y es influido para dar la solución más fisiológica y flexible frente a las situaciones potencialmente estresantes. Sustenta las diferentes clases de activación que guían los comportamientos y experiencias psicológicas, siempre buscando el equilibrio entre el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP) con el fin de favorecer la respuesta más adaptativa ante la situación o tarea.

El SNS es el mecanismo primario que controla la reacción de estrés lucha o huida, activando cuando interpretamos que hay peligro o amenaza, esta preparado para responder en su máxima potencia. La respiración BUCAL activa el SNS, es más superficial y rápida, se paraliza la digestión, no es momento de comer.

El sistema nervioso parasimpático (SNP) al contrario, activa el propio potencial regenerador, reparador y de conexión del cuerpo desde un estado de relajación de vital importancia cuando la amenaza ha pasado. Cuando nos hallamos en seguridad SNP la respiración suele ser más nasal, lenta y profunda, estamos en situación de poder comer tranquilos para ser eficientes en la masticación, deglución, digestión y asimilación de los nutrientes, ya que, mantiene los órganos internos funcionando con buen riego sanguíneo.

Por otro lado, el metabolismo es el proceso por el que las células del cuerpo producen energía y los materiales que necesita el organismo para la vida. El metabolismo también ayuda a eliminar sustancias tóxicas. Desde el punto de vista evolutivo la moneda de cambio en la naturaleza es la energía, ya que, la vida precisa un alto consumo de la misma. Las fuentes de energía que el cuerpo humano recibe, son a través de la ingesta de alimentos, agua y oxígeno, lo que requiere una organización corporal con sistemas digestivo y respiratorio, que permitan extraer nutrientes del aire y los alimentos lo mas eficazmente, para optimizar este proceso metabólico.

La energía genera movimiento para la vida, hacia fuera y hacia adentro: relaciones, reparar tejidos, mejorar la memoria, concentración, capacidad de trabajo, rendimiento deportivo etc. BEP empuja al cuerpo hacia su capacidad de funcionar a máxima eficiencia y con mínimo gasto para la optimización metabólica del recurso energético.

Todas las tradiciones o costumbres de otros tiempos, han hecho del acto de nutrirse un acto sagrado. Como tal, merece respeto y se han creado rituales, una serie de acciones que se repiten favoreciendo durante el acto de respirar y comer la activación o respuesta de la rama parasimpática para el equilibrio del SNA y la metabolización de los nutrientes. Nos han hecho conscientes y responsables de la importancia que tiene respirar, que hacemos constantemente y de comer, acto que hacemos varias veces al día.

En las sociedades modernas siempre con prisas hemos dejado de lado olvidando estos rituales que representan un principio para la salud, y bienestar de nuestro organismo. Como ejemplo la tradición judeocristiana que nos queda próxima, antes de comer se bendice la mesa, que es una forma de agradecer por lo alimentos que se nos proporcionan necesarios para la vida. Desde una mirada más neuro-fisiológica cuando vamos a la mesa venimos de hacer cosas, trabajar, cocinar, etc., estamos activados en el SNS. En este estado el cuerpo envía la sangre a la periferia: extremidades, corazón y cabeza para dar respuesta a los desafíos de la vida. Al bendecir la mesa y dar gracias por los alimentos, nos detenemos, lo que facilita que se active la rama parasimpática con el propósito de que el cuerpo envíe la sangre de la periferia

a los órganos internos para realizar una buena digestión, comer despacio y así mejorar la asimilación de los alimentos.

La **respiración** por la nariz favorece la estimulación del SNP, lo que va a permitir comer tranquilo y poner en marcha todos los procesos para la digestión, mientras que en situaciones de más estrés o miedo la respiración es bucal estimulando el SNS. El respirador oral vive en un estrés fisiológico.

La **masticación** es un acto biológico que tiene un patrón bilateral, con una función unilateral alternante a ambos lados (derecha-Izquierda). Esta forma de comer favorece la acción del sistema nervioso parasimpático que regula la salivación, el proceso digestivo y nos relaja.

Por último, **tragar** es en parte una función voluntaria y en parte autónoma que completa el hecho de masticar. Estas 3 funciones vegetativas primarias equilibradas a nivel estructural son un continuo entrenamiento muscular que van a mantener el equilibrio de nuestras dos articulaciones temporo-mandibulares, nuestra postura y nuestras cadenas musculares que afectan al buen estado de nuestra espalda a nivel cervical, dorsal o lumbar hasta la planta del pie y el desarrollo y crecimiento en el niño. Cuando la boca no está en equilibrio poco a poco va a empezar una degradación general: a nivel dental (caries), gingival (encías), articular (ATM), muscular, postural, neurológico, digestivo,... BEP con unas sencillas claves ayuda estimular la rama parasimpática para el equilibrio SNA:

- Sentarse derecho y hacer 3 respiraciones profundas o dar gracias por los alimentos (seguir principios de nuestra tradición).
- Comer con la boca cerrada para respirar por la nariz, ya que al respirar por la boca activamos SNS, tragamos y comemos deprisa.
- No hablar en la comida más que lo imprescindible, para charlar está la sobremesa y por supuesto evitar las discusiones, ya que, se activa la rama simpática.
- Masticar tranquilo y despacio. Dar tiempo para masticar y no engullir. La señal de saciedad que regula el apetito tarda 20 minutos en llegar al cerebro, esto ayuda a regular el peso.
- Masticar unilateralmente alternando 10x10, más o menos 10 veces cada bocado primero con un lado y luego con el otro de forma consciente.
- Comer sin distracciones: televisión, ordenador, libro... los dispositivos tecnológicos nos distraen y hacen que se reduzca la sensación de saciedad y comamos más.
- Comer para vivir, no vivir para comer. Trata de comer lo justo y necesario. Y nada que te siente mal.
- Asegurate de tener la boca y todos los dientes en buenas condiciones para poder respirar, masticar y tragar correctamente. Sanar es restablecer, reintegrar lo que se ha perdido.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net



PHB

imprescindibles

Siente
el *cuidado*
completo
de tu boca
con los
3 pasos de
PHB

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA

