



Salud Intestinal y Microbiota

De un 70 a un 80 % de la función inmunológica depende del tracto gastrointestinal a través de la microbiota. El balance de la misma tiene efectos de largo alcance en tu salud física y bienestar emocional.

Muchos no se dan cuenta de que sus bacterias intestinales pueden influir en su comportamiento y en la expresión de sus genes. También se ha demostrado que las bacterias intestinales desempeñan un papel importante con respecto al autismo, la diabetes y obesidad.

Cada vez más evidencia científica sugiere que hay un gran elemento de los centros de nutrición que sirve para nutrir las bacterias promotoras de la salud en su cuerpo. Al hacerlo,

puede controlar los microbios perjudiciales, controlar su peso y protegerse de las enfermedades crónicas. Debido a su importancia para la salud en general, ¡es el momento de "apoyar a su intestino!"

Algunos de los problemas de salud influenciados por el microbioma intestinal incluyen: TDAH, autismo, problemas de aprendizaje, obesidad, diabetes y enfermedad de Parkinson. Una revisión científica del año 2020 concluyó que toda enfermedad inflamatoria comienza en el intestino.

Las enfermedades inflamatorias crónicas relacionadas con inflamación incluyen:

- **Trastornos autoinmunes** como enfermedad celíaca, diabetes tipo 1, enfermedad inflamatoria intestinal, esclerosis múltiple y espondilitis anquilosante
- **Desordenes metabólicos** tales como obesidad, resistencia a la insulina, enfermedad del hígado graso no alcohólico, diabetes gestacional, hiperlipidemia y diabetes tipo 2
- **Enfermedades intestinales** como el síndrome del intestino irritable, la sensibilidad al gluten no celíaca y la disfunción entérica ambiental (una enfermedad crónica que afecta al intestino proximal)
- **Enfermedades neuroinflamatorias** como el trastorno del espectro autista, esquizofrenia, trastorno depresivo y fatiga crónica/encefalomielitis miálgica
- **Cáncer cerebral y hepático**

Es bien sabido que el intestino funciona como el segundo cerebro, al producir más del neurotransmisor serotonina, el cual tiene una influencia positiva en tu estado de ánimo. Se ha estudiado y se sigue profundizando en el impacto de la microbiota en los cambios de comportamientos de los seres humanos.

¿Qué es el microbioma intestinal y qué afecta?

Alrededor de 100 billones de bacterias componen el microbioma de tu cuerpo. Sin embargo, es mucho más que eso, ya que para cada bacteria hay al menos 10 virus y hongos que viven en o dentro del cuerpo, lo que ayuda con las funciones de soporte vital que no serían posibles sin ellas. Tu microbioma toma forma a muy temprana edad.

De hecho, si naciste por parto vaginal, quedaste cubierto con los microbios de tu madre al pasar por el canal de parto. Y se te transmitieron más microbios durante la lactancia, debido a que la leche materna contiene muchas propiedades nutritivas para el intestino.

Durante los primeros años, tu exposición familiar, alimenticia y ambiental contribuyó a tu microbioma de maneras que han influido y continuarán influyendo en tu salud durante toda tu vida. Tu microbioma se encuentra en áreas distintas de su cuerpo, como en los ojos, genitales, la piel y boca, así como también en los intestinos, al cual nos referimos como microbioma intestinal.

Las actividades cotidianas tales como cepillarse los dientes, comer, besar a alguien o tocar a la mascota de la familia, afectan tu microbioma.

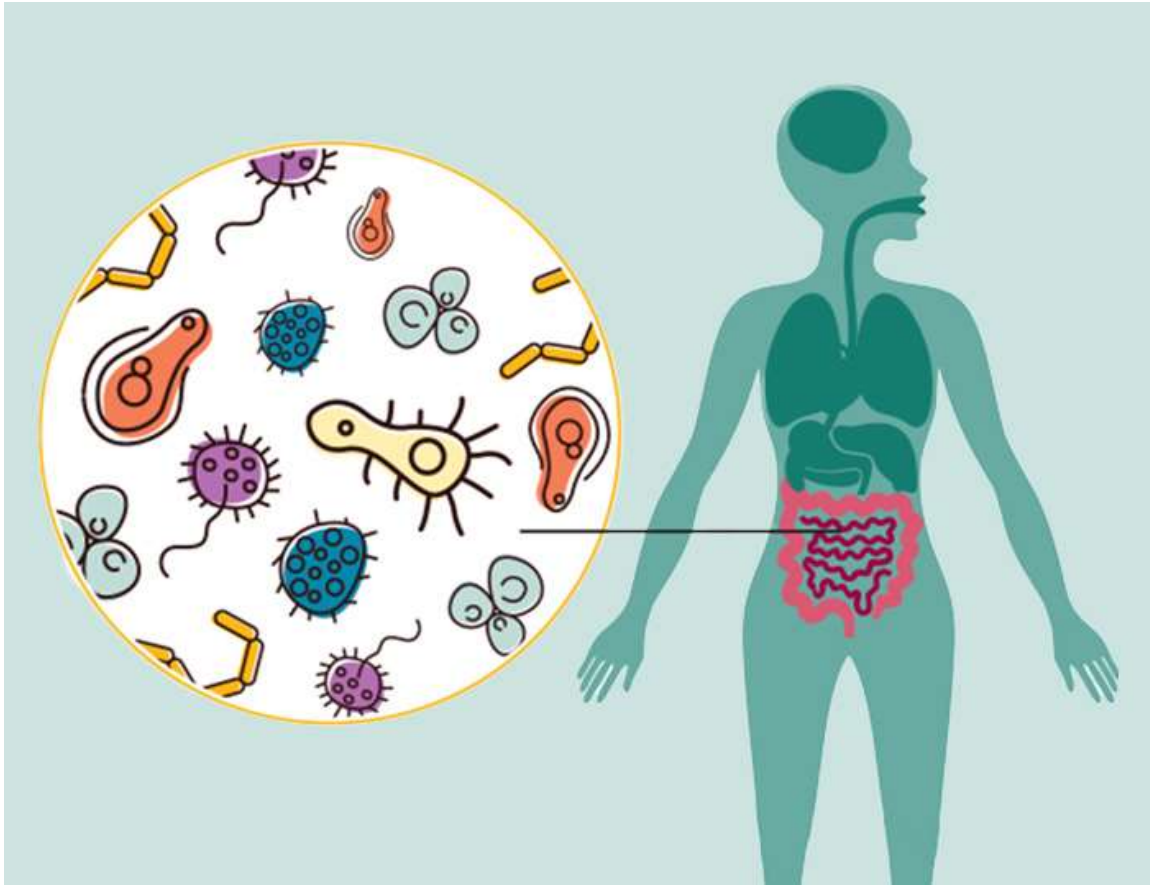
Cómo mejorar tu microbioma

Mantener una microbiota intestinal saludable es como cuidar de nuestro jardín. En medicina integrativa usamos mucho la metáfora del terreno. Tener un terreno limpio, bien abonado y preparado hace la diferencia en la cosecha.

Un primer paso importante para equilibrar tu microflora intestinal es desintoxicarte. Limpiar un poco el “conducto” de toxinas, bacterias inadecuadas, parásitos.. Luego necesitas nutrir y balancear ese intestino, optimizando la microbiota.

El estilo de alimentación prevalente, el estrés, la falta de ritmo, alteraciones de sueño, afectan definitivamente tu ambiente interno. Mejorar todos esos factores, entonces es el inicio de recuperar el balance. Como sucede con la hierba de nuestro jardín, dejar que la microbiota intestinal se recupere espontáneamente tras sufrir algún desequilibrio no es necesariamente la mejor opción.

Entonces, como una buena preparación del terreno, como hablo en mi sistema R.E.A.L, lo primero, después de tomar consciencia es limpiarlo, lo que llamo *Remove*. *Entonces inicia reduciendo los azúcares añadidos y todos los que están en los alimentos procesados.*



Sugerencias para fomentar una microbiota intestinal saludable

1) **Los prebióticos: actúan como un fertilizante para nuestros microbios intestinales y fomentan el crecimiento de las bacterias intestinales beneficiosas.** La mejor manera de nutrir nuestra microbiota intestinal es marcarnos el objetivo de consumir semanalmente 30 alimentos de origen vegetal distintos (incluyendo verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas), naturalmente ricos en fibras prebióticas.

La calidad de la dieta (es decir, la diversidad de componentes de los alimentos) es más relevante que la cantidad de calorías

en sí para cuidar de nuestra microbiota intestinal, incluso en personas mayores.

Ejemplos de prebióticos: chocolate negro, puerros, cebolla, lentejas rojas, alcachofas, vinagre de cidra de manzana (no filtrado), espárragos.

2) **Los probióticos:** ayudan a sembrar el intestino con microbios beneficiosos específicos. **Los probióticos son una buena forma de ingerir la cantidad y diversidad apropiadas de microorganismos beneficiosos, principalmente compuestos por bacterias, pero también levaduras.**

Ejemplos de probióticos naturales: fermentados como el vinagre de cidra de manzana, chucrut, kombucha, kimchi, encurtidos, miso, aceitunas...

3) **Los simbióticos: una combinación de microorganismos vivos y uno o más sustratos utilizados selectivamente por microorganismos del huésped que confiere un beneficio para la salud.**

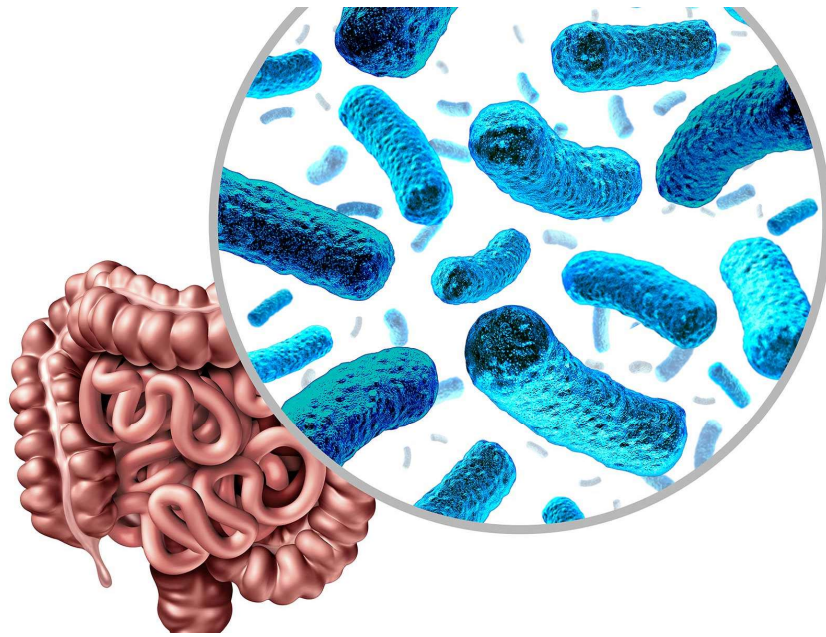
¿Buscas ideas sencillas para incluir simbióticos en tu dieta? Combina en la misma comida un alimento prebiótico y un alimento fermentado probiótico.

Además de incluir lo anterior, toma en cuenta:

- Una alimentación saludable influye en tu salud porque ayuda a crear un ambiente óptimo para las bacterias intestinales beneficiosas y a su vez disminuye las bacterias patógenas, hongos y levaduras que causan enfermedades.
- Tomar un suplemento probiótico o probióticos también puede ser beneficioso, sobre todo durante y después de

un tratamiento con antibióticos, ya que ayuda a restaurar y promover un microbioma saludable.

- Si tu flora está muy despoblada porque estás sufriendo una enfermedad crónica y necesitas un aporte adicional (tomar un suplemento), en lo que puedes balancear tu alimentación.



¿Cual será tu beneficio con estos cambios?

- o **Mejorarás tu higiene digestiva**, favoreciendo la degradación de los alimentos y la absorción de los nutrientes.
- o **Regular las funciones del colon**, especialmente el metabolismo de los hidratos de carbono y, como consecuencia, prevenir o mejorar condiciones directamente relacionadas como la diabetes tipo 2 y la obesidad.
- o **Mejoras los trastornos del tránsito intestinal**. También puedes mejorar otros problemas digestivos relacionados

con enfermedades inflamatorias intestinales como el colon irritable o la colitis ulcerosa.

- **Actuarás en la prevención y el restablecimiento de enfermedades infecciosas.** Incluyendo las enfermedades del tracto respiratorio por su efecto inmunomodulador.
- **Reducirás el riesgo de eccemas y otros trastornos alérgicos.**

Te sugerimos siempre buscar ayuda profesional calificada. Este tipo de información no sustituye la consulta médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

www.lunavitalusa.com

www.raquelinaluna.com



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

