

COMER PARA REGULAR NUESTRA MICROBIOTA INTESTINAL

En los últimos años, el término microbiota se ha hecho familiar para la población general y con él un sinfín de alimentos probióticos y prebióticos han entrado en los hogares. Pero, ¿qué es la microbiota intestinal? La comunidad científica la define como el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro intestino. La mayoría de ellos son bacterias aunque también se pueden encontrar virus, levaduras y hongos. Esta diversa comunidad microbiana hace del intestino el hábitat más densamente poblado del cuerpo humano. Sólo el colon (intestino grueso) alberga aproximadamente al 70% de todas nuestras bacterias.

En adultos, esta microbiota permanece relativamente estable hasta la vejez, cuando comienzan a producirse alteraciones en la fisiología digestiva y cambios en la dieta. Esta extensa y diversa comunidad microbiana intestinal es clave para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pues ejerce diversas funciones como la protección frente a agentes patógenos, el mantenimiento de las células que recubren el intestino y el desarrollo y mantenimiento normal del sistema inmune. Además, estas bacterias ejercen una importante función metabólica; contribuyen a digerir parte de las fibras que consumimos con la dieta, metabolizar antioxidantes o sintetizar algunas vitaminas.

¿Qué alimentos influyen en la composición de la microbiota intestinal?. De forma general, se han asociado los patrones dietéticos occidentales, caracterizados por un elevado consumo de grasas y azúcares refinados y una baja presencia de fibra dietética, con alteraciones en la microbiota relacionadas con la aparición de patologías crónicas como la diabetes o la obesidad. Por el contrario, el patrón dietético mediterráneo, rico en frutas, verduras, aceite de oliva y vino tinto, se ha asociado con la presencia de microorganismos potencialmente beneficiosos.

(Fragmento del artículo publicado por La Nueva España el 5 de Julio de 2019)

Cuestionario para después de la lectura

- 1.- ¿Qué es la microbiota intestinal?
- 2.- ¿Qué organismos la conforman?. Señala cada uno de ellos en el reino al que pertenecen.
- 3.- Busca información sobre un “prebiótico” y un “probiótico”. Señala dos ejemplos de cada uno de ellos.
- 4.- ¿Qué funciones beneficiosas ejerce sobre nuestro cuerpo la microbiota?
- 5.- ¿Existe alguna relación entre nuestra dieta y la microbiota intestinal? ¿Existe alguna dieta que sea más favorable que otra?