

# LA MICROBIOTA INTESTINAL: Nuestros compañeros microbianos

Los microorganismos viven en y dentro de nosotros, en su mayoría en una relación mutuamente beneficiosa. Se calcula que entre el 90 y el 95% de estos microbios se encuentran en nuestro intestino, especialmente en el colon. Nuestro estómago e intestino delgado están más escasamente colonizados. Aunque los científicos no saben cuál es la microbiota intestinal ideal, están de acuerdo en que estos microbios -y sus actividades- son importantes para nuestra salud.

## ¿Qué hacen?

### En nuestro intestino:

- Extraen energía de los alimentos
- Mejoran la motilidad y la función intestinal
- Refuerzan la barrera intestinal
- Protegen contra los patógenos
- Producen metabolitos importantes para la salud
- Sintetizan vitaminas y hormonas

### Fuera del intestino:

- Refuerzan el sistema inmunitario
- Influyen en el cerebro, el hígado, los riñones, la piel y el tracto vaginal
- Afectan a los lípidos sanguíneos circulantes
- Producen y modulan hormonas

## ¿Cómo podemos mantenerlos contentos?

- Tomar antibióticos y otros medicamentos que influyen en el microbioma sólo cuando sea necesario
- Consumir probióticos y prebióticos
- Comer una variedad de alimentos, especialmente fibra y alimentos fermentados con microbios vivos
- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio físico
- Las diferentes etapas de la vida pueden requerir diferentes enfoques



## ¿Qué ocurre si se alteran?

Si la microbiota se altera, pueden aumentar los patógenos oportunistas y las actividades negativas de los microbios intestinales. Una microbiota anormal se asocia con las siguientes afecciones, aunque no está claro si una microbiota anormal causa o es una consecuencia de estas afecciones. Un área activa en investigación es aquella que intenta comprender si se puede mejorar la microbiota para mejorar la salud.

- Diarrea asociada a los antibióticos
- Infección por *C. difficile*
- Diabetes
- Síndrome metabólico y obesidad
- Alergias
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Síndrome de intestino irritable
- Enfermedades autoinmunes
- Cáncer de colon
- Depresión y ansiedad

Los científicos están trabajando para entender si nuestra microbiota puede mejorarse, lo que llevaría a una mejor salud.