

ok okdiario.com/salud/dr-domingo-carrera-abre-nueva-via-estudio-obesidad-actuando-sobre-microbiota-10548513

Rita Montagu

11 de marzo de 2023

La [microbiota](#) no es más que un conjunto de bacterias que colonizan nuestro organismo desde el vientre materno, pero fundamentalmente desde el momento del nacimiento, especialmente si éste por vía vaginal. A lo largo de la vida, la microbiota se va desarrollando y **su composición varía** en la infancia, adolescencia y en la vida adulta.

Entre las funciones de la microbiota destaca la **protección del organismo** frente a microorganismos patógenos, sustancias carcinógenas, metales tóxicos, químicos nocivos presentes en el ambiente y partículas de polvo y suciedad y el mantenimiento de sistema inmune: hay estudios que sugieren que hasta el 70% del sistema inmunológico depende de la microbiota. Favorece que el sistema de defensa funcione adecuadamente.

Aún nos encontramos en fase de estudio de la microbiota y las implicaciones que tiene para nuestra salud, por lo que queda mucho por descubrir.

Recientemente, la ciencia ha demostrado **la relación entre la microbiota, sobrepeso y obesidad**. El Médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([CMED](#)), el doctor [Domingo Carrera](#), en entrevista para OKSALUD, analiza la relación de la microbiota con el sobrepeso y la obesidad.

PREGUNTA.- ¿Es la microbiota lo mismo que la flora intestinal?

RESPUESTA.- Básicamente, sí. La microbiota es el conjunto de microorganismos (bacterias, hongos, virus y arqueas) con su material genético y sus metabolitos que están hospedados en una relación simbiótica o de cooperación con el ser humano. La microbiota se refiere a la flora bacteriana de todo el cuerpo. Donde es más numerosa es en el aparato digestivo, pero también hay en la piel, el aparato respiratorio, el aparato excretor (riñones, vejiga y vías urinarias), y el aparato respiratorio. La flora bacteriana intestinal se referiría exclusivamente a la microbiota del intestino, que es la más numerosa.

P.- Mucha evidencia científica señala a la microbiota como factor implicado en el sobrepeso y obesidad. Señale el estudio más importante y valore brevemente.

R.- El [estudio](#) más importante es «La obesidad y sus múltiples implicaciones clínicas entre estados inflamatorios y alteraciones microbióticas intestinales» en el que destacan los siguientes artículos:

1. En el estudio del [artículo 5](#) nos habla de la relación entre obesidad y microbiota. Como decíamos, la obesidad genera un estado inflamatorio que conlleva resistencia a la insulina y posibilidad de desarrollar diabetes. En el estudio demuestran que una microbiota alterada puede generar una respuesta inmune alterada y exagerada que favorece un estado inflamatorio en la mucosa del intestino. Este estado inflamatorio genera resistencia a la Insulina, y presencia de alteración en la absorción de nutrientes, que favorece el desarrollo de Obesidad.
2. En el [artículo 6](#) se observa que se puede ayudar a combatir la obesidad y el sobrepeso administrando a pacientes obesos probióticos y simbióticos junto con las otras intervenciones terapéuticas. La toma de probióticos y simbióticos ayuda a equilibrar la microbiota alterada de la persona obesa.
3. En artículo 7 se observa que el desequilibrio de la microbiota asociada a las personas obesas favorece la mayor absorción de sustratos calóricos, la mayor permeabilidad intestinal, la reducción de secreción de péptidos intestinales que regulan el apetito y la alteración de la secreción de Incretinas que regulan la secreción de insulina. Esta alteración de la secreción de Insulina es típica de las personas con sobrepeso y obesidad y se debe a la disbiosis intestinal. También se vuelve a nombrar a los tratamientos con probióticos que equilibran la microbiota como una ayuda para combatir el sobrepeso.

P.- ¿Tienen las bacterias intestinales que ver con la grasa abdominal que tanto malestar nos produce? ¿Qué sustancias/compuestos químicos producen esta acumulación? ¿Podemos decir que se puede acabar con este problema estético (¿de salud?) a la luz de los estudios?

R.- Definitivamente, sí interviene en el sobrepeso y la obesidad, ya que en el sobrepeso altera la microbiota y produce una disbiosis intestinal o desequilibrio de esa microbiota. Y una vez desequilibrada hace que se mantenga y aumente el sobrepeso. Se enviarán estudios relacionados con este tema.

P.- ¿Podemos concluir que la microbiota es responsable de los problemas para adelgazar?

R.- Tienen que ver con el acúmulo excesivo de grasa en el cuerpo. En condiciones de equilibrio y salud, hay bacterias de la flora bacteriana que, al fermentar las fibras no digeribles de la alimentación producen ácidos grasos de

cadena corta, con efecto antiinflamatorio y muy beneficioso para el cuerpo. En condiciones de obesidad y desequilibrio de la microbiota se producen demasiados ácidos grasos y los que no se pueden utilizar se acumulan en depósitos de grasa y muchas de estas van al abdomen.

Además, este desequilibrio en el obeso produce una inflamación en la mucosa del intestino y se altera la absorción de nutrientes (se absorbe más grasas y azúcares refinados y menos vitaminas y minerales), lo que contribuye al sobrepeso. También se segregan menos hormonas intestinales que reducen el apetito, con lo cual la persona tiene más hambre y menos saciedad. Definitivamente, el abordar este desequilibrio de la microbiota puede contribuir al tratamiento del sobrepeso con más éxito.

No se puede decir que sólo la microbiota es responsable de los problemas para adelgazar. Las causas del sobrepeso y obesidad son multifactoriales (factores genéticos, hábitos de vida, sedentarismo, factores culturales, factores psicológicos y emocionales, etc.). Y el abordaje del problema se realiza desde diferentes frentes (mejorar nuestro hábito de vida y de comidas, no ser sedentario, tratamiento de la ansiedad). Y ahora se abre una nueva vía de abordaje del problema que es actuando sobre la microbiota para equilibrarla. Es otro abordaje más del problema para sumar a la dieta, el ejercicio, manejo de ansiedad, pero que puede mejorar el tratamiento y el resultado.

P.- ¿Cómo se puede restaurar una flora dañada? ¿Hacia qué 'sendero'? ¿Se sabe ya cuál sería la composición óptima de la microbiota?

R.- Se puede restaurar con una alimentación muy baja en fructosa y derivados, libre de gluten, lactosa y grasas saturadas en una primera fase. Luego se van incorporando poco a poco alimentos con mayor contenido en fructosa y, al final, se pueden reincorporar paulatinamente casi todos los alimentos, incluido el gluten y la lactosa y que la flora se haya equilibrado.

También se necesita un periodo no muy largo de toma de probióticos además de algunos complementos naturales como la cúrcuma de alta concentración y biodisponibilidad, la L-glutamina y el xiloglucano. Si el desequilibrio de la flora ha llegado al nivel de producir un sobrecrecimiento bacteriano (SIBO), que se comprueba con test de aliento, se debe dar antibióticos por un periodo controlado (biodisponibilidad.). Si se sabe cuál es la composición óptima de nuestro microbiota y se va sabiendo cada vez más que bacterias se alteran o pierden y hay que restaurar en los desequilibrios o disbiosis intestinal.