

¿CUIDAS TU SALUD DIGESTIVA?

29 de mayo
Día Mundial
de la Salud
Digestiva

Mantener sana nuestra flora intestinal (microbiota) sirve como barrera frente a bacterias, virus y hongos. Te explicamos cómo mimarla y repasamos las principales enfermedades del aparato digestivo.



Se denomina flora o microbiota intestinal al conjunto de bacterias que viven en el intestino. "Son parte de nuestro organismo y constituyen una barrera de protección frente a la entrada en el cuerpo de gérmenes patógenos (capaces de producir enfermedades), metales, polvo, etc.", explica el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

ALIADA DE NUESTRO ORGANISMO

Además de actuar como escudo frente a las bacterias "malas", virus y hongos (para que no entren en el interior del cuerpo y nos generen una infección), la microbiota también interviene ayudando a digerir algunos alimentos, modulando y activando el sistema inmune, el metabolismo corporal y el consumo de energía. De esta manera, la flora intestinal

disminuye la producción de insulina y glucosa y aumenta la síntesis de ácidos grasos insaturados o buenos.

CUANDO SE ALTERA

Se ha descubierto que si esta flora se altera puede hacer que nuestra barrera protectora frente a los agentes dañinos no sea tan eficaz y entren en nuestro organismo sustancias nocivas e infecciosas. Estas pueden crearnos problemas de salud, como acumular metales

INCLUIR PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS EN TU DIETA MEJORARÁ TU BIENESTAR DIGESTIVO

en exceso, o incluso provocar cáncer. "También se ha visto que si se altera la microbiota intestinal puede afectar a nuestro sistema inmunitario debilitándolo, produciendo más inflamación interna y, en consecuencia, estar más activas las enfermedades de causa inmune", explica el experto. ¿Qué podemos hacer entonces para cuidar nuestra microbiota y, como consecuencia, la salud intestinal y el organismo?

ALIMENTA TU MICROBIOTA

Eres lo que comes. O más exactamente, eres con lo que alimentas a los billones de pequeñas criaturas que viven en tus intestinos (grueso y delgado). El revestimiento del intestino, como todas las superficies del cuerpo, está cubierto de criaturas microscópicas, en su mayoría bacterias "amigas o buenas". Estos organismos son los que crean ese microecosistema llamado microbiota, cuyo papel es tan importante en tu salud, tu estado de ánimo y tu comportamiento. Porque de cómo alimentas a tu microbiota puede depender tu estado de salud. Cuanto más sana esté, más sano estarás tú. ¿Y cómo conseguirlo? Hay dos maneras de mantener este equilibrio: ayudar a que crezcan los microbios buenos que ya están allí dándoles los alimentos que les gustan (prebióticos) y añadir microbios vivos a tu sistema (probióticos).

LOS PREBIÓTICOS

Son fibras vegetales especializadas. Actúan como fertilizantes que estimulan el

crecimiento de bacterias sanas en el intestino. Los prebióticos se encuentran en muchas frutas y verduras, especialmente en aquellas que contienen carbohidratos complejos, como la fibra y el almidón resistente. Podemos cuidar nuestra microbiota consumiendo alimentos prebióticos con frecuencia, como fibra vegetal no absorbible presente en verduras, frutas, cereales, legumbres y frutos secos.

LOS PROBIÓTICOS

Contienen organismos vivos. Generalmente cepas específicas de bacterias que se añaden



DOMINGO CARRERA

Médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es)

Debemos consumir alimentos probióticos naturales de manera frecuente para cuidar nuestra microbiota y salud digestiva. Después de un tratamiento antibiótico o de diarreas muy duraderas podemos tomar probióticos en cápsulas, además de a través de fruta y verdura fresca, legumbres y frutos secos.

directamente a la población de microbios sanos en el intestino. Los alimentos probióticos pueden ayudar a regenerar la microbiota gracias a estos organismos vivos que contienen. Es el caso de productos como el yogur, el kéfir, la kombucha (un hongo del té) o la leche fermentada.

ALIMENTOS QUE EVITAR

También podemos cuidar nuestra microbiota reduciendo de nuestra dieta los alimentos ricos en grasas saturadas, como la comida rápida, los azúcares refinados o el alcohol. "En general, debemos disminuir el consumo de grasas que no sean insaturadas: consumir menos azúcares y harinas refinadas (presentes en la bollería industrial, los panes industriales, las galletas y los refrescos azucarados)", advierte el experto.

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA

Como explicamos, la dieta constituye uno de los aspectos básicos en la prevención de las diferentes enfermedades digestivas. Y la fibra tiene un papel fundamental en ello. De acuerdo con los especialistas, la cantidad de fibra que consumimos en España es menor de lo recomendable para nuestro organismo. Esta situación adquiere gran relevancia ya que diferentes estudios han demostrado una relación directa entre el consumo de una dieta rica en fibra y los beneficios en la salud digestiva. Es recomendable que consumas diariamente entre 25 y 30 gramos de fibra (salvado, fruta, verdura, cereales integrales...). A continuación, te mostramos las enfermedades digestivas más frecuentes, sus síntomas y cómo tratarlas.