

Entrevista: Dr. Enrique Domínguez, jefe del servicio de aparato digestivo del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela

?Determinados tipos de composición de la flora intestinal predisponen a la obesidad, porque aparte de que pueden intervenir en el metabolismo de las grasas, permiten recuperar buena parte de los nutrientes que no habían sido absorbidos previamente?

La **flora intestinal** está formada por más de 400 especies de bacterias, y en la actualidad los especialistas ya la consideran un nuevo órgano debido al importante papel que desempeña para mantener la salud, no solo del aparato digestivo, sino de todo el organismo. Hablamos con el Dr. Enrique Domínguez, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela y presidente de la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**, sobre las funciones de las bacterias intestinales, y los alimentos que hay que incluir en la dieta diaria ?especialmente prebióticos y probióticos? y los hábitos de vida que es necesario adoptar si queremos tener una flora intestinal equilibrada y saludable. Desde la FEAD, como explica el Dr. Domínguez, además de fomentar la investigación de las enfermedades del aparato digestivo, se están desarrollando todo tipo de iniciativas para concienciar a la población de la importancia de mejorar la salud digestiva para conseguir un mayor bienestar.

¿Cuáles son las funciones de las bacterias intestinales?

La **flora intestinal** tiene una función fundamental en nuestro organismo; por una parte interviene en el correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo, y de hecho es fundamental para mantener la salud digestiva y aporta mucho en el proceso de digestión, pero además tiene funciones muy importantes en nuestro metabolismo y en mantener adecuadamente el funcionamiento de nuestro sistema inmune, de nuestro mecanismo de defensa frente a cualquier tipo de infección. Por eso hoy a la flora intestinal, a las bacterias que habitan en nuestro intestino, se le da la importancia de un órgano por sí mismo. Actualmente se habla de un nuevo órgano, porque la flora intestinal tiene una función tan importante como la de cualquier otro órgano.

¿Y cómo influyen las bacterias intestinales en la salud? ¿se pueden prevenir enfermedades manteniendo equilibrada la flora intestinal?

"Hay floras en las que existe un desequilibrio de bacterias buenas y malas ?por

explicarlo de una forma simple? que se asocia a un mayor riesgo de enfermedades intestinales y de otras patologías como la diabetes o la obesidad"

Sin lugar a dudas. La flora intestinal permanece bastante estable a lo largo de la vida de las personas, desde que somos niños pequeños ¿en los primeros años se va estableciendo? hasta la edad adulta. Se modifica con la dieta, con la toma de medicamentos como antibióticos, y con los hábitos de vida, fundamentalmente, pero sabemos que hay floras que son saludables, y floras en las que existe un desequilibrio de bacterias buenas y malas, por explicarlo de una forma simple, que se asocia a un mayor riesgo de enfermedades intestinales, y de otras patologías como la diabetes o la obesidad. Y de hecho es un campo de desarrollo muy importante, fundamentalmente el campo de la flora intestinal en el tratamiento de la obesidad. Por tanto, cualquier medida que permita mantener una flora intestinal que consideramos saludable es fundamental para mantener la salud del organismo, tanto digestiva, como general.

He leído que se estaban realizando investigaciones con la flora intestinal de personas que no engordan y se había observado que era distinta a la de las personas obesas. ¿Afecta entonces también el tipo de bacterias que colonizan nuestro intestino a la hora de ganar o perder peso?

Un bebé cuando nace no tiene flora intestinal, la flora intestinal se empieza a adquirir después del nacimiento; durante el parto ya empezamos a tomar contacto con bacterias, y después a través de la alimentación, ya sea de leche materna o lactancia artificial, y eso ya condiciona el tipo de flora intestinal que vamos a tener, al igual que el contacto con microorganismos, con bacterias, a lo largo de los primeros meses o primeros dos años de la vida. Y hay muchos tipos de flora intestinal, que está constituida por más de 400 tipos distintos de bacterias, y pueden predominar unas u otras. Hay personas con un perfil de flora intestinal que hace que aprovechen más nutrientes que no han sido digeridos y absorbidos, de forma que pueden recuperar hasta un 15% de las calorías que han comido, y esto se asocia a un mayor riesgo de obesidad. Eso significa que tienen una flora intestinal que les predispone a la obesidad, pero esto es solo uno de los factores, ya que también influye la genética, y está por supuesto el equilibrio entre la ingesta de alimentos y el ejercicio físico (entre las calorías que se ingieren y las que se gastan)?; que no piense la población que por modificar la flora intestinal ya va a adelgazar, sino que es un factor más. Y lo que sí sabemos es que hay determinados tipos de composición de la flora intestinal que predisponen a la obesidad y esto, básicamente, aparte de que pueden intervenir en el metabolismo de las grasas, es porque permiten recuperar buena parte de los nutrientes que no habían sido absorbidos previamente.

Prebióticos y probióticos y equilibrio de la flora intestinal

¿Qué alimentos son los más apropiados para cuidar la flora intestinal, y cuáles por el contrario son contraproducentes o habría que dosificar?

"Tanto a través de la ingesta de fibra, como a través de la ingesta de productos probióticos ¿leches fermentadas básicamente? podemos mantener una flora intestinal sana"

En esto nos queda todavía mucho por desarrollar; lo que sí sabemos es que podemos modificar la flora intestinal con dos tipos de alimentos, los prebióticos y los probióticos. Los prebióticos son la fibra, todos los alimentos ricos en fibra como frutas y verduras, que siempre han sido tan recomendadas y recomendables, hoy sabemos que nos permiten mantener en equilibrio la flora intestinal favoreciendo que esté saludable. Y los probióticos son bacterias que forman parte de nuestra flora intestinal, y que ingerimos con los alimentos. Los clásicos probióticos ¿bacterias vivas? son los yogures, los yogures bio que contienen **bifidobacterias** y **lactobacilos**, que son gérmenes que después van a formar parte de nuestra flora intestinal, y que sabemos que son beneficiosos. Así, tanto a través de la ingesta de fibra, como a través de la ingesta de productos probióticos ¿leches fermentadas básicamente? podemos mantener una flora intestinal sana.

Una dieta desequilibrada, una dieta deficitaria en fibra y en leches fermentadas, una dieta rica en comida basura, por llamarla de alguna forma, que sea rica en grasas saturadas y carnes rojas?, es una dieta que sin duda va a favorecer el crecimiento en nuestra flora de bacterias patógenas. Pero el mensaje importante es el positivo más que el negativo, porque en el negativo nos falta todavía mucha información. Lo que más altera el desarrollo de la flora desde el punto de vista de favorecer el desarrollo de una flora que puede ser patógena, es el abuso de antibióticos, padecer infecciones gastrointestinales, padecer una gastroenteritis, una colitis?, esto se asocia a una alteración clara de la flora intestinal que puede tardar tiempo en recuperarse.

Y en los casos en los que no haya más remedio que tomar antibióticos para combatir alguna enfermedad, ¿cómo podemos proteger la flora intestinal?

Actualmente se recomienda siempre a las personas que van a tomar antibióticos vía oral que los asocien a la toma de probióticos, leches fermentadas, yogures bio, etcétera, porque de esa forma prevenimos o intentamos prevenir la alteración de la flora intestinal que siempre va a producir el antibiótico, porque este medicamento va a eliminar parte de las bacterias de nuestra flora intestinal.

He oído decir que no es conveniente tomar a menudo ciertos productos enriquecidos con probióticos porque se podría acostumbrar al organismo y que éste no realice por sí mismo las funciones que debería. ¿Qué hay de cierto en esto?

"En un equilibrio de bacterias que luchan por vivir en un único hábitat y por los nutrientes que llegan al colon, cuantas más bacterias beneficiosas tengamos menos sitio queda para bacterias patógenas"

Eso no es cierto, siempre es recomendable tomar tanto prebióticos, fibra, que lo que hace es crear un ambiente favorable para el crecimiento de bacterias beneficiosas en la flora intestinal, como probióticos como leches fermentadas. Es sin duda beneficioso siempre, y se deben tomar a diario. En un equilibrio de bacterias que luchan por vivir en un único hábitat y por los nutrientes que llegan al colon, cuantas más bacterias beneficiosas tengamos menos sitio queda para bacterias patógenas y, por tanto, las bacterias que ingerimos por la boca y que son beneficiosas siempre es positivo tomarlas, y hay que incluirlas en la dieta diaria.

¿Influyen también otros factores del estilo de vida, como por ejemplo hacer ejercicio o vivir en un lugar saludable, sobre las bacterias del intestino?

Desde la Fundación Española del Aparato Digestivo lo que estamos haciendo es promocionar un decálogo para la salud digestiva. Hablando de la flora intestinal nos estamos limitando a una parte pequeña, o no tan pequeña, de la salud digestiva, y sin lugar a dudas para un funcionamiento adecuado del aparato digestivo hábitos de vida saludables como el ejercicio físico y una ingesta adecuada de líquidos, de agua, es fundamental, al igual que mantener el equilibrio de la flora intestinal. Hasta qué punto el ejercicio físico puede modificar la flora intestinal lo desconocemos, pero hablando de la salud digestiva en general, sin lugar a dudas es una de las medidas que más favorecen un funcionamiento normal del aparato digestivo. Es importante hacer ejercicio físico de forma regular en función de la edad de cada persona y de su capacidad, pero en cualquier caso es muy recomendable para mantener la salud digestiva.

¿Qué signos o síntomas pueden alertarnos de que tenemos un desequilibrio en la flora intestinal que hay que corregir?

"Sufrir de hinchazón abdominal, de muchos gases y flatulencias, es una alerta de que probablemente tengamos una flora que es conveniente modificar, y la forma de modificarla es con la dieta y con la toma de probióticos"

Hay síntomas que son muy frecuentes y muy fáciles de entender, y que son los primeros que surgen siempre, que son los gases. Las personas que sufren de hinchazón abdominal, de muchos gases, de flatulencias; es decir, que eliminan mucha cantidad de gases a través del recto, este gas lo produce la flora intestinal, y el tener una flora intestinal muy productora de gas ya es una alerta de que probablemente tengamos una flora que es conveniente modificar, y la forma de modificarla es con la dieta y con la toma de probióticos. Probablemente el primer signo de alarma es sufrir molestias digestivas, dolorimiento abdominal y, sobre todo, hinchazón y gases.

Desde la Fundación Española del Aparato Digestivo lo que recomendamos a las personas que tienen este problema es que hagan ejercicio físico, porque mejora muchísimo la sintomatología, y que añadan a la dieta diaria prebióticos que toleren ?la cantidad de fibra que toleren? junto con probióticos, leches fermentadas. Eso lo recomendamos también en las consultas de especialistas en aparato digestivo.

Imagen Destacada:



Dr. Enrique Domínguez

Dieta y Nutrición:

Nutrición y enfermedad

Tags:

Aparato digestivo

Intestino

Obesidad

Descripcion Larga:

El Dr. Enrique Domínguez, presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo, explica que la flora intestinal, formada por más de 400 especies de bacterias, cumple un papel fundamental para nuestra salud.

Título Portada:

Entrevista: Dr. Enrique Domínguez, experto en aparato digestivo

Autor:

Eva Salabert, periodista experta en salud

Source URL: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/entrevista-dr-enrique-dominguez-experto-en-aparato>