

# La flora intestinal: la gran desconocida que controla tu salud

Publicado 25/12/2019 7:59:46 CET



Intestino, - GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / RYANKING999 - Archivo

MADRID, 25 Dic. (EDIZIONES) -

## Lo más leído

### Portada

- 1 Por qué todos debemos superar 'la crisis de los 40'
- 2 La ingesta de magnesio reduce el riesgo de enfermedad coronaria en mujeres posmenopáusicas
- 3 Principales mitos que rodean al gluten
- 4 ¿Pueden 2 manzanas al día ayudar a mantenerte alejado al médico?
- 5 Siete consejos para preparar la San Silvestre y mejorar tu rendimiento

## La flora intestinal: la gran desconocida que controla tu salud

A la hora de evitar patologías digestivas la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) recomienda mantener una flora intestinal equilibrada y seguir unas pautas higiénico-dietéticas en la alimentación. Además, son cada vez más los estudios científicos que alertan de que desequilibrios en la flora intestinal se relacionan con la aparición de diversas enfermedades, como la depresión o la alergia, por ejemplo.

Así, mantener una flora intestinal sana es fundamental para preservar nuestra salud en el día a día. Concretamente, está compuesta por los microorganismos presentes en el intestino. El huésped, que es el ser humano, utiliza estas bacterias para degradar los desechos que no es capaz de digerir y, como resultado de esta digestión, las bacterias producen vitaminas y ácidos grasos de cadena corta.

Es tan importante para la salud general del cuerpo, según explica en una entrevista con Infosalus la doctora Susana Jiménez Contreras, especialista de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), porque a lo largo del tubo digestivo, las bacterias están presentes en mayor o menor concentración por diferentes mecanismos.

"En el caso del colon, las bacterias son importantes para el mantenimiento de la salud de las células y para digerir los nutrientes que nosotros no somos capaces de absorber y no son absorbidos en el intestino delgado. Se están realizando estudios que relacionan la flora intestinal con numerosas y variadas enfermedades, incluso más allá del tubo digestivo", aprecia la especialista. Además, la doctora Jiménez Contreras señala que la flora intestinal varía en función de cada persona, y ésta será de una manera o de otra dependiendo de

la alimentación recibida desde el nacimiento (lactancia materna o artificial), del inicio en los antibióticos, así como de la dieta habitual. .

En concreto, dice, empieza a formarse a partir del nacimiento y lo mejor para cuidar de ella es seguir una adecuada alimentación, una dieta equilibrada, variada y sana, según destaca la especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo.

## NO SE CONOCE DEL TODO

Aunque la flora intestinal es una de las mejor conocidas, según valora la especialista en aparato digestivo, sí advierte de que muchas de las bacterias que la componen son aún desconocidas.

"Al principio se pensaba que el sistema inmune regulaba y controlaba el desarrollo de bacterias nocivas y toleraba las bacterias comensales o 'buenas'. Sin embargo, cada vez es más aceptado que las bacterias que residen en nuestro intestino no pueden ser divididas en patogénicas (causantes de enfermedad) o no patogénicas", sostiene la doctora Jiménez.

Es más, destaca que hoy en día se tiene conocimiento de que bacterias que pueden ser causantes de sepsis ('Escherichia Coli'), abscesos (Bacteroides), endocarditis (Enterococci), y gangrena gaseosa ('Clostridium histolyticum') forman parte de la flora intestinal humana.

Sobre cuándo se daña esta flora intestinal, Jiménez Contreras llama la atención sobre la creencia en torno a los antibióticos y la misma. "Al contrario de lo que se podría pensar, sabemos que el uso de antibióticos no altera el número de bacterias que componen la flora intestinal. En su lugar, producen una disbiosis o cambio en la composición de la microbiota. Es decir, sube la concentración de unas y bajan las de otras. Eso ocurre también en enfermedades inflamatorias intestinales como como la enfermedad de Crohn", señala la especialista de la [FEAD](#).

"El tubo digestivo representa una interfase o zona de transición entre el ambiente externo y el cuerpo. En él existe un ecosistema polimicrobiano muy complejo que interacciona con el entorno externo e interno, y tiene una importante influencia en la salud y la enfermedad. Las propiedades de los microorganismos aislados no pueden explicar cómo funciona la comunidad polimicrobiana. El conocimiento sobre cómo los microorganismos interactúan entre ellos, con su huésped, y el contenido intestinal está creciendo exponencialmente", valora la experta de la FEAD.