

Portada > Secciones > Especialidades > Aparato Digestivo

Una microbiota sana refuerza el sistema inmunitario intestinal

Expertos coinciden en que comer sano, dormir lo suficiente, evitar el alcohol y tabaco y hacer ejercicio es fundamental

Federico Argüelles Arias, presidente de la FEAD.



El Día Mundial de la Salud Digestiva y la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) ha centrado su comunicación anual en la '**Microbioma intestinal: una perspectiva global**', temática seleccionada por la Organización Mundial de Gastroenterología (OMG) con el fin de crear conciencia sobre la función del **microbioma** en el organismo. Una microbiota sana, explican, **protege frente a gérmenes y refuerza el sistema inmunitario intestinal**.

La FEAD, como fundación transmisora en España de la campaña internacional de la OMS, ha elaborado unas recomendaciones que pretenden servir de guía para obtener una buena **microbiota intestinal y salud digestiva**:

- Evitar el estrés, el tabaco, el alcohol y el sedentarismo
- Mantener una alimentación variada
- Intentar reducir el consumo de carne procesada
- Consumir alimentos fermentados
- Consumir grasas de buena calidad
- Cocinar los alimentos de forma saludable

Además, muchos expertos coinciden en que **comer sano, dormir lo suficiente, estresarse menos, evitar el alcohol, no fumar y hacer más ejercicio** son elementos esenciales para la salud, que además influyen en la microbiota intestinal.

La microbiota es fundamental para tener una **buena salud digestiva**, ya que ayuda a proteger el aparato digestivo de otros microorganismos patógenos oportunistas (causantes de enfermedades), además de estimular el sistema inmunológico y ayudar a realizar parte de la digestión.

Las funciones de la microbiota

Mileidis San Juan Acosta, especialista en Aparato Digestivo y responsable del Comité de Actividades Fundacionales de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) apunta que “en el tubo digestivo existen **entre 10 y 100 billones de bacterias**, lo que representa una masa de casi dos kilos de peso. Se trata de una **comunidad muy rica y diversa** que se extiende por todo el sistema digestivo. En el **esófago** y el **estómago** existe una **concentración muy baja o nula de bacterias**. Sin embargo, en el intestino, y a medida que vamos bajando por el sistema digestivo, la concentración es mayor, por lo que en el colon es donde existe la mayor densidad de población de bacterias”.

La microbiota tiene varias funciones, pero la principal es que **protege frente a gérmenes que puedan causar enfermedades** y actúa en el sistema inmunitario intestinal y periférico sobre el eje microbiota - sistema nervioso - pared intestinal. Solo un tercio de la microbiota intestinal es común a la mayoría de la población, mientras que los otros dos tercios son específicos de cada persona.

La microbiota está determinada por los genes, el ambiente en el que se vive y la alimentación. Así, ya desde pequeños, la **lactancia materna** influye en la microbiota así como una dieta adecuada a lo largo de nuestra vida.

Y todos los componentes de la dieta influyen, por ello la FEAD sugiere una dieta diversa en frutas, verduras y fibra, para **promover un microbioma diverso y saludable**. Además, es imprescindible minimizar el uso de azúcares refinados y grasas saturadas, y tener cuidado con el alcohol y algunas especias.

Es muy importante el correcto equilibrio de la microbiota intestinal, porque cuando ésta se desequilibra, hablamos de una disbiosis intestinal, y la disbiosis, puede estar relacionada con diarreas, obesidad y enfermedad inflamatoria intestinal.

“De igual manera, los antibióticos producen alteración de la microbiota intestinal, por lo que no se debe abusar de su uso y solo tomarlos **bajo indicación de un médico**. Además, el abuso de los antibióticos favorece el desarrollo de cepas patógenas resistentes” comenta San Juan.

Probióticos y prebióticos

Al hablar de microbiota surgen términos como probióticos, que pueden **influir en la microbiota intestinal** cuando transitan por el tracto gastrointestinal,

utilizando mecanismos similares a los de nuestras bacterias nativas para mejorar nuestro estado de salud. Están presentes de forma natural en ciertos alimentos como yogures, queso, chucrut y también existen en forma de medicamentos y complementos alimentarios.

Otro de los términos inherentes a la microbiota son los **prebióticos**, que son **hidratos de carbono complejos** que nuestro cuerpo no puede digerir y favorece el crecimiento de las bacterias “buenas” de la microbiota intestinal, siendo las **bifidobacterias** y los lactobacilos los más conocidos, y presentes en el plátano, cebolla, ajo, endibias, alcachofas, puerros, legumbres secas y cereales integrales.

Además, existen los productos que contienen a la vez prebióticos y probióticos, son los **simbióticos**, cuyo objetivo es restaurar y/o mantener la buena salud de la microbiota intestinal.