



Arroz integral

NUTRICIÓN

Seis trucos para proteger la microbiota, las bacterias amigas del estómago

Este conjunto de bacterias que viven en el intestino tiene un papel fundamental en la preservación de la salud y sus alteraciones se relacionan con la aparición de diversas enfermedades.

Antes, al menos España, lo conocíamos como flora intestinal y su nombre nos recordará seguro, a numerosos anuncios de televisión. Ahora también lo conocemos y llamamos por su nombre científico: microbiota intestinal y **su importancia es**

más relevante de lo que pensamos, tanto que se considera como un órgano más.

Los 'bichitos' que habitan en nuestro organismo, concretamente en nuestro intestino, tienen un **papel fundamental en nuestra salud**. Pero, ¿qué podemos hacer realmente para tener una buena microbiota intestinal? ¿Por qué tienen esos bichitos un papel tan importante en nuestra salud? Antes de conocer las claves para prevenir o tener lo que muchos llaman el "segundo cerebro" de nuestro cuerpo, veamos primero por qué es importante cuidarla.

Según explica la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), la microbiota es un conjunto de microorganismos que se encuentran en el cuerpo y que cumplen funciones importantes en la salud y en la enfermedad. Es fundamental para tener una buena salud digestiva, ya que ayuda a proteger el aparato digestivo de otros microorganismos patógenos oportunistas (causantes de enfermedades), **estimula el sistema inmunológico** y favorece el proceso de la digestión.

De ahí la importancia de cuidarla y mantenerla en buen equilibrio. De lo contrario, explica esta fundación, "hablamos de una disbiosis intestinal, que puede estar relacionada con diarreas, obesidad y [enfermedad inflamatoria intestinal](#)".

"En los últimos años, la microbiota intestinal ha pasado de ser una desconocida a ser una aliada. Actualmente, sabemos que tiene un papel fundamental en la preservación de la salud y que sus **alteraciones se relacionan con la aparición de diversas enfermedades**, tanto digestivas como no digestivas", explica a EL ESPAÑOL Francesc Casellas Jorda, especialista de la FEAD. Por este motivo, "es importante que la población sea consciente de la importancia de su cuidado".

Para ello, "es esencial crear iniciativas como campañas de información y de promoción de hábitos alimentarios saludables, proporcionar recursos didácticos a los profesionales de la salud para difundir la información, sensibilizar a las autoridades sanitarias, **mejorar el etiquetado de los alimentos**, etc", sostiene el experto.

Y más ahora que en los últimos años la población española está mostrando una mayor preocupación por su salud y por cuidar en este caso, aspectos de la alimentación para comer cada día más sano. Por ejemplo, sabiendo más acerca del [etiquetado nutricional](#)

[de los alimentos](#) o el daño que hace [un consumo excesivo de ultraprocesados](#).

Medidas de protección

"El cuidado de la microbiota intestinal **no requiere de medidas complejas**", asegura Casellas. De hecho, son seis las recomendaciones o las claves que ofrece la FEAD, que pretenden servir de guía para obtener una buena microbiota intestinal y salud digestiva.

Estas son: 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; y por último evitar el estrés, el tabaco, el alcohol y el sedentarismo. Es importante **llevar una vida activa**.

Además de estas seis claves, [muchos expertos coinciden](#) también 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".

Hay que tener en cuenta que "**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", tal y como explica la FEAD. De modo que "la microbiota está determinada por los genes, el ambiente en el que se vive y la alimentación. Por tanto, ya desde pequeños, la lactancia materna influye en la microbiota así como una dieta adecuada a lo largo de nuestra vida".

Fibra y probióticos

En el caso de la alimentación, esta debe ser sana, variada y equilibrada y añadir, además, algunos elementos claves. Según explica Casellas, "enriquecer nuestra alimentación con fibra dietética, favoreciendo el consumo de **verduras, frutas o cereales integrales**, estimula una microbiota intestinal saludable". Además, esta alimentación "puede complementarse también consumiendo alimentos fermentados, como el yogur o [el kefir, que aportan probióticos](#), proteínas y calcio".

Los probióticos (yogur, el kéfir o el chucrut), como [explicó a EL ESPAÑOL](#) Elena de la Fuente, nutricionista del Hospital

Quirónsalud San José (Madrid) los definimos como "microorganismos vivos que permanecen **activos en el intestino** en una cantidad suficiente como para crear la microbiota intestinal y ejercer un efecto beneficioso en nuestro sistema inmune que nos va a proteger frente a enfermedades". Para esto, sería aconsejable tomar un yogur natural, y sin azúcar, al día.

Igualmente, cuando hablamos de microbiota intestinal, tenemos que hablar también de prebióticos, presentes en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Así, explica la FEAD, "los prebióticos son **hidratos de carbono complejos** que nuestro cuerpo no puede digerir y favorecen el crecimiento de las bacterias buenas de la microbiota intestinal". Por ello, para [estimular estas bacterias](#) es importante seguir las recomendaciones de tomar **5 raciones de frutas y verduras al día**, incluir **legumbres al 2-3 veces** por semana y hacer un consumo regular de cereales integrales.