



SUSCRÍBETE



¿CÓMO HACER... ?

## Cómo recuperar la flora intestinal dañada: remedios naturales y sencillos

La flora intestinal puede verse afectada y perjudicada por diversos motivos, como el consumo de antibióticos, alimentos ricos en grasas saturadas o el tabaquismo. Sin embargo, existen varias maneras de recuperarla y lograr un microbiota intestinal saludable.

29 enero, 2024 - 13:39



EN: [ALIMENTACIÓN](#) [TRUCOS](#) [SALUD](#) [REMEDIOS CASEROS](#)

COMENTA

Ada Funes

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) señala que el **sistema digestivo** tiene un papel más complejo de lo que se pensaba inicialmente, ya que está relacionado con diversos aspectos de la salud aparentemente no vinculados con la digestión.

Los **desequilibrios en la flora intestinal** humana se han asociado con **enfermedades autoinmunes** como la **enfermedad de Crohn** y la esclerosis múltiple, así como con la **obesidad** y las enfermedades cardíacas.






La **flora intestinal** se refiere a la comunidad de **microorganismos que habitan en el intestino**. Se ha observado que los **probióticos naturales** pueden ayudar a proteger y **equilibrar esta flora intestinal**.

En el artículo, se abordará todo lo relacionado con este tema, incluyendo qué es la flora intestinal, la función de los **probióticos naturales** y cuáles son los alimentos que los contienen. Además, se proporcionará información sobre cómo **recuperar una flora intestinal dañada**. ¡Sigue leyendo para obtener más detalles!

## Qué es la flora intestinal

La **flora intestinal** consiste en una serie de bacterias conocidas como **microbiota que residen en nuestro intestino**. Estas bacterias desempeñan un **papel crucial durante la digestión** al descomponer los alimentos que ingerimos.

Es relevante destacar que estas bacterias se alimentan simultáneamente con nosotros al tomar los nutrientes esenciales. En nuestro **aparato digestivo**, pueden coexistir hasta 2000 especies de bacterias diferentes, la mayoría de las cuales son beneficiosas y seguras para nuestro organismo.

Recomendado por 

---

"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría EEUU sortea miles de Green Cards para

No obstante, hay alrededor de **100 especies de bacterias** que podrían representar un riesgo. Por este motivo, es esencial mantener una flora intestinal saludable, ya que su función es fundamental para el **sistema inmunológico**. Además, contribuye a la digestión de los alimentos y a la producción de **vitaminas K y B**, las cuales están vinculadas a la salud mental.

## Síntomas que indican una flora intestinal dañada

A veces es difícil saber cuándo hay algo que está fallando en nuestra **flora intestinal**. No obstante, existen una serie de síntomas que podrían indicarnos que está dañada o alterada, y tendremos que ponernos manos a la obra de inmediato para recuperar su salud cuanto antes.

Puede dañarse por numerosos motivos, como por ejemplo el consumo de antibióticos, alimentos con muchas grasas saturadas o algunos tóxicos, como el tabaco. Además, **la falta de nutrientes, el estrés o la ingesta de muchos azúcares añadidos**, edulcorantes artificiales o grasas, pueden afectar a la flora intestinal. Algunos de los síntomas más comunes que te indican que la flora está dañada son:

- **Hinchazón abdominal** sin causa aparente y presencia de gases.
- Periodos alternos de estreñimiento y diarrea.
- Cólicos intestinales, dolor en el abdomen y molestias en la zona del vientre.
- Heces y gases con un mal olor acrecentado.
- **Si la flora intestinal pierde su equilibrio disminuirá la protección ante virus y bacterias**, incrementando de este modo la posibilidad de padecer infecciones y enfermedades.

## Cómo recuperar la flora intestinal dañada

**Recuperar y equilibrar la flora intestinal** implica realizar cambios significativos en los hábitos alimenticios. Puedes emplear probióticos naturales y consumir alimentos prebióticos para lograrlo.

Los **prebióticos** actúan como alimento para las bacterias beneficiosas, fomentando la presencia de lactobacilos y bifidobacterias en el colon. Los **alimentos ricos en prebióticos** incluyen **plátanos, alcachofas, tomates, trigo integral, cebollas y puerros**. Por otro lado, los **probióticos** son organismos vivos que contribuyen a repoblar la flora intestinal. Puedes encontrar **probióticos en productos fermentados como yogures naturales y kéfir** de leche.

Los probióticos como vía para equilibrar la flora intestinal

Es crucial mantener una alimentación variada que incorpore **frutas, verduras, legumbres y semillas**. Incluir alimentos como **miso, tubérculos y legumbres** también es recomendable. Los alimentos con alto contenido de fibra son aliados para recuperar y mantener una microbiota saludable.

Adoptar un estilo de vida saludable es esencial para recuperar la flora intestinal y favorecer la salud en general. Además de una **dieta equilibrada**, practicar actividad física y evitar malos hábitos como comer rápido o no beber suficiente agua son importantes. **Evitar el tabaco y el alcohol**, llevar un estilo de vida relajado, practicar yoga y meditación, **masticar bien la comida** e incorporar alimentos con probióticos en la dieta son pasos adicionales para mantener el **equilibrio de la flora intestinal**. Asimismo, es recomendable evitar alimentos que no sienten bien, mantener un peso adecuado y moderar el consumo de café y alimentos y bebidas flatulentos.

## Por qué puede alterarse la flora intestinal

La flora intestinal es bastante frágil y puede alterarse por dos factores: los intrínsecos y los extrínsecos. Dentro de los intrínsecos podemos destacar el envejecimiento, la predisposición hereditaria y la propia composición de la flora intestinal.

Por otra parte, los factores extrínsecos serían los que hemos comentado en el apartado anterior: **una alimentación incorrecta o desequilibrada** con un bajo aporte de fibra, la ingesta frecuente de antibióticos y los hábitos de vida poco saludables. Entre ellos, los más habituales son el estrés, la falta de sueño, el sedentarismo y el consumo de tabaco y alcohol.

## Dónde encontrar probióticos naturales

Los probióticos naturales están presentes en muchos alimentos y bebidas que han pasado por un proceso de fermentación natural. Algunos de los alimentos con probióticos que puedes incluir en tu dieta y que contienen estos microorganismos son:

- **El yogur.** Debe ser natural y sin aditivos.
- **El queso crudo.** Nos referimos al elaborado con leche cruda y sin pasteurizar.
- **Pepinillos encurtidos o en vinagre,** siempre y cuando sean fermentados.
- **Verduras fermentadas como el chucrut.**
- **El kéfir.** Es un producto lácteo fermentado parecido al yogur líquido y contiene microorganismos beneficiosos para nuestra salud intestinal. Además, ayuda a regenerar la flora intestinal.

Otra manera de introducir estos microorganismos en nuestra flora intestinal es con la toma de suplementos alimenticios en cápsulas, líquido o sobres. Estos complementos contienen probióticos naturales y sería ideal si además incluyen prebióticos.

## También te puede interesar...

- [Estos son los tres mejores yogures para fortalecer tu flora intestinal](#)

## Noticias relacionadas

---

Lo que les ocurre a tus intestinos si tomas una comida ultraprocesada cada día

---

De una vez por todas: qué hay que comer para prevenir mejor las enfermedades

---

Estas son las 'bacterias buenas' que protegen contra la Covid: 6 alimentos para la microbiota

 COMENTA

---

### Nosotros

[APP IOS](#)

[APP ANDROID](#)

[QUIÉNES SOMOS](#)

[CANAL DE WHATSAPP](#)

---

### Contactar

[HATHOR PUBLICIDAD](#)

[EVENTOS](#)

[PUBLICIDAD](#)

[SUSCRIPTOR](#)

---

### Síguenos

[TWITTER](#)

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

[TIKTOK](#)

---

### Condiciones de uso

[AVISO LEGAL](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[CONDICIONES DE COMPRA](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

© 2024 El León de El Español Publicaciones S.A.