La actividad metabólica de la flora intestinal es tan intensa que se ha considerado similar a la del hígado

Existe una profunda interacción entre el ecosistema intestinal, el cerebro y el sistema inmune desde el nacimiento

El uso de antibióticos y otros, cambios en la dieta y estilo de vida son factores que pueden romper el equilibrio y producir enfermedades no solo intestinales

El impacto de la flora intestinal en la salud humana

El tipo de flora intestinal inicial dependerá, no solo de factores fisiológicos internos sino de otros externos tales como la composición de la flora intestinal maternal, el modo del parto, la medicación, medidas higiénicas…

El intestino de los adultos humanos alberga un complejo ecosistema bacteriano que incluye unas 500 especies diferentes de bacterias, si bien una parte sustancial de esta población bacteriana está aún por describir. La composición de esta flora tiene un profundo efecto en nuestra salud: algunas especies son dañinas, ya que producen toxinas, invaden la mucosa intestinal o incluso pueden activar carcinógenos y respuestas inflamatorias. En cambio, otras especies, como los lactobacilli y las bifidobacterias tienen propiedades benéficas para la salud. En este artículo se describe cómo es posible mejorar la flora intestinal y el impacto de estas mejoras en la salud humana.

El desarrollo de la flora intestinal es un proceso gradual; el intestino del bebé es estéril hasta su nacimiento. La colonización del tracto intestinal por las bacterias se inicia inmediatamente después del nacimiento del bebé, cuando el bebé será colonizado por las bacterias de la flora vaginal de la madre. El tipo de flora intestinal inicial dependerá, pues, no solo de

El problema es que nuestra sociedad actual son muchos los factores que dañan la flora amiga y promueven el incremento de microorganismos patogénicos

factores fisiológicos internos sino de otros externos tales como la composición de la flora intestinal maternal, el modo del parto, la medicación, medidas higiénicas… De hecho, la cesárea y las fuertes medidas higiénicas de los hospitales reducen la exposición del bebé a la flora vaginal materna. Los niños nacidos por cesárea tienen menos bifidobacterias y más Clostridium difficile. Igualmente, el uso de antibióticos en los infantes reduce el número de bifidobacterias y bacteroides y podría afectar negativamente a la salud del niño a largo plazo.

También la dieta afecta directamente a la flora intestinal de los bebés. En los bebés amamantados predominan las bifidobacterias mientras que en los niños que toman leche de fórmula predominan más Escherichia Coli, Costridium difficile, bacteroides y lactobacilus. Estas diferencias en la flora podrían explicar el porqué los niños alimentados con biberón son más susceptibles a infecciones y alergias. De hecho, el uso de bacterias amigas es útil para el tratamiento y prevención de algunas enfermedades pediátricas, como alergias (eccema atópico, rinitis alérgica, intolerancias alimentarias, asma), diarrea, intolerancia a la lactosa e infecciones urinarias. Además, los probióticos pueden ayudar a prevenir los nacimientos prematuros.

Existe además una profunda interacción entre el ecosistema intestinal, el cerebro y el sistema inmune desde el nacimiento y algunos autores creen que la flora intestinal tiene un papel primordial en las enfermedades psicológicas y neurológicas, tales como el autismo, problemas de aprendizaje y depresión.

Tras el destete, la microflora intestinal comienza a parecerse a la de un adulto. Durante este periodo de la vida se establece una flora saludable equilibrada; es diferente en cada individuo y parece que permanece estable durante la etapa adulta en las personas sanas. La microflora de los adultos humanos se encuentra fundamentalmente en el colon y en el intestino delgado distal y consiste en más de 1014 de microorganismos y unas 500 o más especies 10 .

Esta flora humana tiene funciones críticas en el cuerpo. Contribuye a la absorción de minerales y a obtener vitaminas, especialmente ácido fólico y vitamina K. Las bacterias beneficiosas actúan como antibióticos naturales, al evitar la proliferación de bacterias patogénicas . Una flora intestinal sana estimula el sistema inmune, mejora la digestión y la absorción de nutrientes, ofrece una protección directa contra las infecciones intestinales, y ayuda en la producción de ácidos grasos de cadena corta y poliaminas.

La principal característica de bifidus y lactobacillus es que fermentan lactosa y producen ácido, promoviendo un entorno ácido en el intestino. Por el contrario, las bacterias no beneficiosas descomponen la proteína no digerida, generan aminas y amoniaco, alcalinizan, producen gases y metabolitos que pueden causar cáncer de colon. Mientras que las bacterias amigas se caracterizan por fermentar, las patogénicas se caracterizan por la putrefacción- la habilidad para >

La dieta actual española se ha alejado de la dieta mediterránea y es ahora rica en carnes, lácteos, azúcares refinados, comidas procesadas y con poca fibra

descomponer las proteínas y transformar los aminoácidos en productos tóxicos.

Las bacterias intestinales interactúan continuamente con su entorno (otras bacterias, el sistema inmune de las mucosas, el epitelio intestinal, el sistema nervioso central y el endocrino) de forma que pueden influir en la fisiología y en la salud de su host. Sin duda, las bacterias comensales juegan un papel esencial en el desarrollo y mantenimiento del sistema inmune. La actividad metabólica de la flora intestinal es tan intensa que se ha considerado similar a la del hígado.

La evidencia clínica muestra que la modificación de este ecosistema interno, a través de la dieta y del uso de bacterias amigas o probióticos es beneficioso y puede ayudar a prevenir enfermedades, no solo intestinales. Los probióticos (suplementos de bacterias vivas que son beneficiosas para la salud) son útiles para prevenir y tratar la diarrea, ayudar a inhibir la Hlicobacter Pylori una bacteria que causa úlceras, gastritis e incluso cáncer de estómago, mejorar los síntomas en colitis ulcerosa y síndrome de intestino irritable, reducir la dermatitis atópica y las alergias alimentarias, reducir infecciones urogenitales e incluso ayudar a prevenir el cáncer, especialmente el de colon.

Además, las últimas investigaciones muestran que nuestra flora intestinal tiene un gran impacto en la expresión genética, especialmente en los genes responsables de la síntesis de vitaminas y del metabolismo. Y como terapia novedosa «los trasplantes de heces» de una persona sana a personas con enfermedad inflamatoria intestinal con resultados positivos espectaculares, lo que subraya el impacto de la flora en la salud.

El problema es que nuestra sociedad actual son muchos los factores que dañan la flora amiga y promueven el incremento de microorganismos patogénicos. La comida rápida y procesada, el stress y el uso de medicamentos son tres de los factores más dañinos.

El término disbiosis describe una situación en la que la flora intestinal está desequilibrada, con un sobrecrecimiento de bacterias potencialmente patogénicas. El predominio de patógenos puede suponer el inicio de diversas enfermedades, incluyendo el cáncer de colon, colitis ulcerosa e inflamación intestinal y hacer más susceptible a la persona a otras enfermedades e infecciones.

El modo de vida occidental conlleva unos niveles de stress generalizados. El stress puede aumentar la permeabilidad del intestino (síndrome del intestino poroso) y reduce de manera significativa el número de bacterias beneficiosas tales como los lactobacilus y las bifidobacterias y produce un aumento en E.coli y otras bacterias no amigas.

El uso (o abuso) de los antibióticos es la causa más frecuente de disbiosis. Los antibióticos, diseñados para matar bacterias, alteran el equilibrio intestinal. Una de las

BARCELONA
28 Mayo al 1 de Junio
CURSO INTENSIVO
MADRID
6 al 10 de Junio
TERAPIA REGRESIVA REPARADORA
LOGRA UNA FORMACIÓN COMPLETA EN
HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA
ARMANDO SCHAROVSKY
info@naturalcursos.com • www.naturalcursos.com
Tels. 914 476 046 • 608 725 146

consecuencias más serias del uso de antibióticos es el sobrecrecimiento de bacterias residentes tales como el Clostridium difficile y Candida Albicans. La Candida es una levadura presente siempre en el intestino pero que puede desarrollar su forma micelial, cuyas raíces penetran en la pared intestinal, haciendo que éste se vuelva demasiado poroso. La hipermeabilidad de esta barrera intestinal permite el paso a la sangres de tóxicos, proteínas sin digerir, parásitos y bacterias y es la raíz de varias enfermedades inflamatorias intestinales, celiaquía y alergias e intolerancias alimentarias.

Por todas estas razones, el tratamiento con antibióticos debería limitarse únicamente a aquellas situaciones específicas que lo requieran y, en todo caso, sería aconsejable el uso de un antibiótico al que las bacterias patógenas sean sensibles, en lugar de un antibiótico de amplio espectro. Tras el uso de antibióticos es imprescindible reponer la flora intestinal.

Además de los antibióticos, los antiinflamatorios no esteroides (AINES), los esteroides, tales como la cortisona, y la píldora anticonceptiva u otros medicamentos inmunosupresores pueden contribuir al sobrecrecimiento de Cándida y otros patógenos que producen permeabilidad intestinal e inflamación.

La dieta tiene un impacto profundo en el contenido y las actividades metabólicas de la flora intestinal humana. La dieta actual española se ha alejado de la dieta mediterránea y es ahora rica en carnes, lácteos, azúcares refinados, comidas procesadas y con poca fibra. El alcohol, los alimentos procesados, sin fibra y ricos en azúcares reducen el tránsito intestinal y promueven el sobrecrecimiento bacteriano, de candida y otros hongos. La proteína parcialmente sin digerir en el intestino es fermentada por la microflora, produciendo metabolitos perniciosos (amoniaco, aminas, fenoles, sulfuros, índoles) que a su vez pueden ser cancerígenos.

Por el contrario una dieta en alimentos naturales ricos en fibra ayudan a la flora amiga e incrementan el número de bifidobacterias y lactobacilus. En este sentido, especialmente útiles por su efecto prebiótico son las cebollas, alcachofas, ajos y puerros. Los alimentos más ricos en bacterias beneficiosas son los productos fermentados, tales como chucrut, kéfir y yogures elaborados con bacterias activas y natto.

¿Cómo está mi flora intestinal?

Actualmente la flora intestinal puede analizarse para saber los niveles de bacterias amigas y el equilibrio o desequilibrio entre ellas. Los análisis más útiles son el análisis de heces con técnica de ADN, lo que permite analizar las bacterias anaérobicas, que constituyen el 95% de la flora intestinal. Igualmente se analiza si hay alguna bacteria patógena, parásitos, inflamación, sobrecrecimiento bacteriano de hongos o candidiasis. Además del análisis de heces, se puede realizar un análisis de aliento para descubrir si hay sobrecrecimiento bacteriano. También en la orina se puede medir el marcador más preciso para un sobrecrecimiento de hongos y Candida en el intestino, el D-arabinitol, un metabolito (una substancia necesaria para un proceso metabólico) que se produce a partir de los hidratos de carbono de la dieta cuando hay un exceso de hongos en el intestino delgado. Estos análisis, no invasivos, son muy útiles en problemas intestinales (hinchazón, diarreas, estreñimiento, dolor abdominal, inflamación), dermatológicos y, especialmente en niños, neurológicos.

En caso de que los análisis mostraran desequilibrios o el sobrecrecimiento de alguna bacteria o de parásitos, deberá seguirse un programa funcional personalizado, que mejore el propio sistema inmune para luchar contra el invasor y que ayude a reparar la mucosa intestinal y reponer la flora beneficiosa, todo ello junto con los cambios necesarios en la dieta y en el estilo de vida.

Como conclusión, un equilibrio bacteriano sano en el intestino es imprescindible para la salud humana. El uso de antibióticos y otros medicamentos, los cambios en la dieta y en el estilo de vida son factores que pueden romper ese equilibrio y producir enfermedades no solo intestinales. Con una dieta sana, libre de toxinas y el consumo de alimentos ricos en bacterias o suplementos específicos si es necesario el equilibrio puede recuperarse. Aprender a lidiar con las situaciones estresantes y evitar en la medida de lo posible toxinas exógenas y endógenas ayudará a tener una flora saludable y, consecuentemente, a la salud.

Teresa Peláez

Terapeuta nutricional. Licenciada en Terapia Nutricional. (Bsc Nutritional Medicine)

www.teresapelaez.com

Estaremos presentes en EcoNat **Ponencia - Domingo 25 - Sala 3 - 13 a 14:15 h**

CASA DE REPOSO

ESCUELA DE SALUD FUNDACIÓN

Los madroños

OFRECE EN SU PROGRAMA:

Un espacio para renovar la **Energía Vital**, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, **charlas** y **Talleres** de trabajo corporal, Técnicas de **manejo del estrés**, **autoconocimiento** y **desarrollo personal**, **alimentación vegetariana**, **excursiones** (monte y playa),...

Con el fin de recuperar la **armonía** y la **salud** personal y social. Piscina

12594 Oropesa del Mar Castellón

Tels. 964 760 151 646 308 307

Tel./Fax 964 760 658

www.casadereposo.com

casadereposo@casadereposo.com