

¿Cómo participan los microorganismos de tu cuerpo en la digestión?

Es sorprendente la cantidad de cosas que hacen los microorganismos que habitan a lo largo del tracto gastrointestinal.

Libera Tu Salud te presenta, como tu microbioma interactúa con los nutrimentos y alimentos de la dieta, para que conozcas una razón más por la cual es importante cuidar y balancear tu microbiota intestinal.



Los microorganismos se distribuyen a lo largo del tracto gastrointestinal, desde la boca hasta el ano. Sin embargo, a nivel de digestión, la sección más importante le corresponde al colon.

El colon es la parte más larga del intestino grueso, este tiene las condiciones ideales para albergar bacterias como las Bifidobacterias, ya que tiene una baja concentración de oxígeno, temperatura cálida, y el pH adecuado .



Estas bacterias Bífido y Clostridium tienen la capacidad de producir ácido butírico, un ácido graso de cadena corta con la posibilidad de secretar mucosidad dentro del intestino, para mantener su barrera defensora.

Además, el ácido butírico juega un papel muy importante a la hora de mejorar la respuesta que tienen las células a la glucosa, convirtiéndolo a este ácido en un factor protector contra la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2.

Las bacterias Bífido, Lacto y Propiónicas que habitan en el colon, tienen la capacidad de producir vitamina B12, B1, B2, B3, B9 o ácido fólico.

Además, las bacterias como E.Coli ayudan en la producción de vitamina K, o K2 importante para tener una buena coagulación.



Las bacterias que habitan en nuestro colon, también tienen la capacidad de producir ciertos neurotransmisores, por ejemplo, las bacterias Lacto y Bifido interactúan en la producción del neurotransmisor GABA, que regula la excitabilidad del cerebro y la ansiedad.

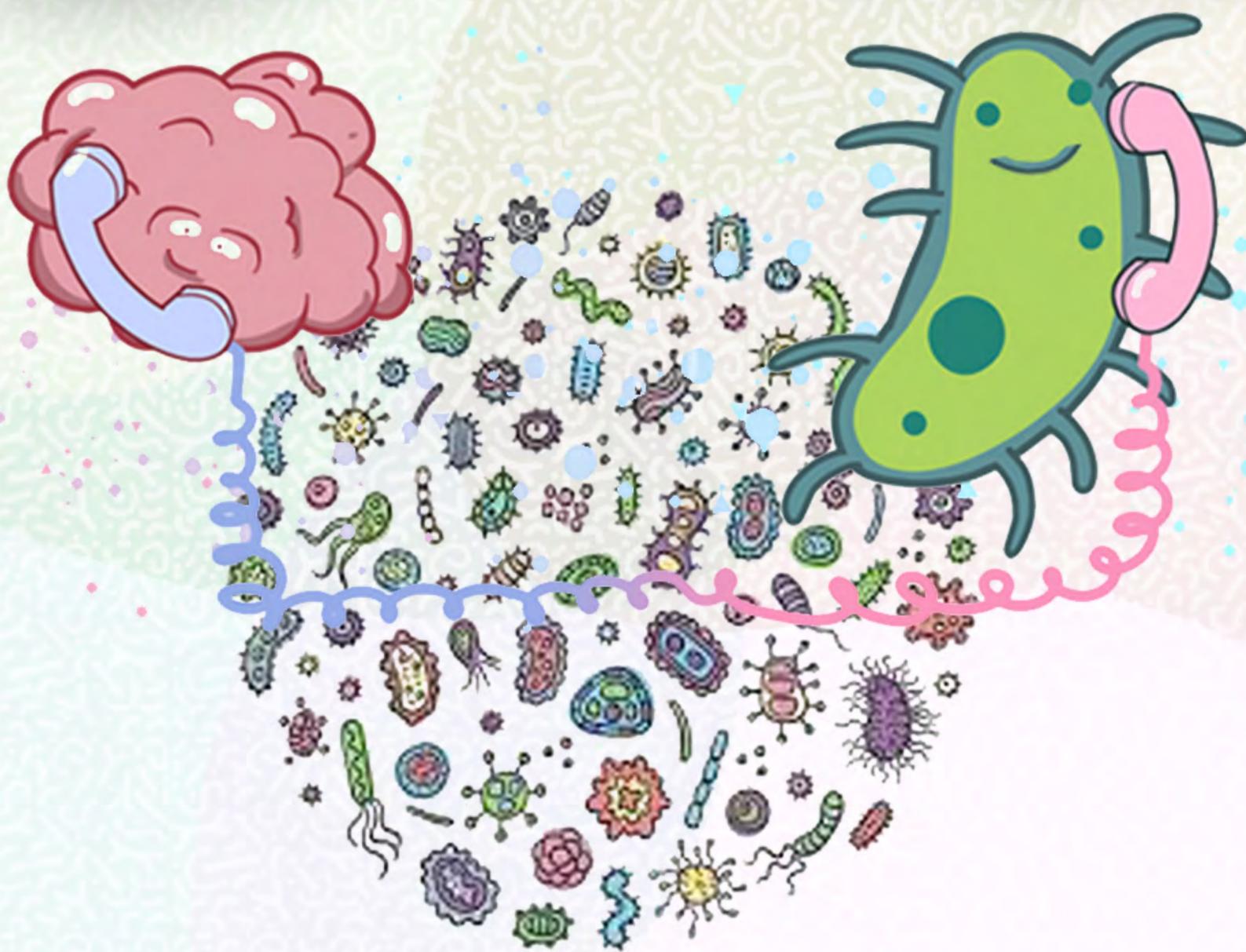
Por último, las especies Escherichia y Streptococo ayudan en la producción de serotonina, el neurotransmisor principalmente encargado de la felicidad.

Este neurotransmisor resulta de gran importancia a lo largo de la digestión, ya que promueve la peristalsis, movimiento indispensable para mover los alimentos a lo largo del sistema gastrointestinal.

Ahora que conoces las principales aportaciones de la microbiota intestinal en el proceso de digestión, te invitamos a que conozcas cómo cuidarla. Ingresa a la sección <<Tips de Vida Diaria>> y podrás encontrar el contenido bajo el nombre: “Cuidando mi intestino 101”.

De igual forma, te invitamos a que conozcas más acerca del proceso de digestión dando click en el siguiente enlace:
<https://youtu.be/0KxRStoU0AE>

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz



BIBLIOGRAFÍA

Anderson SC, Cryan JF, Dinan TG. The psychobiotic revolution the psychobiotic revolution: Mood, food, and the new science of the gut-brain connection. Washington, D.C., DC: National Geographic Society; 2019.

Bifidobacterium animalis subsp. lactis [Internet]. Medlineplus.gov. [cited 2023 Jun 3]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/891.html>

Cómo funciona su sistema digestivo - Emma Bryce. (2023). Available from <https://youtu.be/0KxRStoU0AE>