

La conexión genética con la inflamación



Hemos estado hablando de inflamación en diferentes artículos en nuestras herramientas, por la importancia que tiene este tema en nuestra salud, es una de las principales causas de la mayoría de las enfermedades crónicas, pero en este texto queremos explicarte la conexión que hay con nuestros genes.

Existen dos factores importantes que tienen un impacto en la inflamación que son, el ambiente y los genes.

**Todos somos individuales
y únicos, estamos
provistos con paquetes
exclusivos de genes
y características.**

**Lo que nos hace todavía
más individuales es nuestra
dieta, estilo de vida y
medio ambiente en el que
nos desarrollamos, esta
combinación hace que
nuestros genes manifiesten
una buena o mala salud de
nuestro cuerpo o información
genética, por lo tanto, esto
en cierto grado nos hace
susceptibles a ser resistentes
a las enfermedades o tender a
la inflamación.**

Lo que es más sorprendente,
es que en enfermedades
crónicas como:

Cáncer

Hipertensión

Diabetes

Obesidad

sólo entre el
10% y el 20%
de nuestros genes
tienen que ver
con ellas,

es decir tienen
grabada ésta
información,
son heredadas.

Y ¿el 80%-90% restante?, ¿Qué crees?...
los responsables son una serie de factores
externos donde nos desarrollamos, que tienen
que ver con nuestra salud, es decir:

**“los genes cargan el arma y estos
factores externos disparan el gatillo”.**

Estos factores que tenemos que considerar son:

la dieta y el estilo de vida. La cantidad de toxinas a las que estamos expuestos en la comida, los factores ambientales, y la habilidad del cuerpo en deshacerse de ellas, son determinantes en la inflamación que podemos presentar y aquí nuestro microbioma del intestino juega un gran papel.

Si quieres entender más acerca del microbioma, no dejes de visitar la herramienta "Conoce más", donde encontrarás al respecto, en el artículo sobre probióticos.

Este microbioma se encarga de regular la respuesta del sistema inmune, los procesos de desintoxicación y absorción de los nutrientes del cuerpo (todo esto tiene un impacto en nuestros genes).

Cuando nuestro intestino muestra signos de inflamación y no está realizando sus funciones,
se presenta el llamado intestino permeable
(cuando no hay absorción de nutrientes y se filtran las toxinas),
y podemos sufrir de los siguientes padecimientos:

Alergias e intolerancias a ciertos alimentos.

Autismo

Condiciones cardiacas

Hiperactividad en los niños

Obesidad
Diabetes

Desórdenes cognitivos y cambios de humor

Condiciones inflamatorias del intestino como:
La enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa y otras enfermedades digestivas.

Condiciones en la piel, como acné, psoriasis, eczema.

Tener un intestino permeable

significa, que la barrera primaria de tu sistema inmune está comprometida y no funcionando correctamente, haciendo que estemos más expuestos a toxinas y daños del medio ambiente y a más factores que nos causan inflamación y por lo tanto, enfermedad que afecta nuestra calidad de vida.



Libera Tu Salud,
transformando desde la raíz.

Fuentes.

SHELLY MALONE, M. R. (2021). The Genetic Link. Special Health edition, 20,21.