



Qué es la Microbiota Intestinal

¿Sabías que en tu intestino habita una comunidad cosmopolita de microorganismos?

Así es, pero no te asustes, estos macroorganismos buscan cuidar y mejorar tu salud, siempre y cuando reciban el trato adecuado.

Libera Tu Salud presenta a una de las piezas esenciales de tu bienestar, tu microbiota intestinal.

Dentro de nuestro intestino conviven hasta

100 trillones
de bacterias, virus,
archaeas y levaduras
de diferentes especies.

Aunque estas bacterias se encuentran a lo largo de todo el tracto gastrointestinal, la mayoría se concentran en el intestino.

Este ecosistema que vive dentro de nosotros, no busca hacernos daño.

Estos comensales tienen diferentes roles dentro de nuestra salud, entre ellos se encuentran:

Protegernos de agentes patógenos externos.

Fermentar la fibra.

Ayudan a que el intestino pueda absorber los nutrientes.

Participan en reacciones metabólicas.

Producen mensajeros químicos (hormonas, ácidos grasos y metabolitos) capaces de comunicarse con el cerebro.

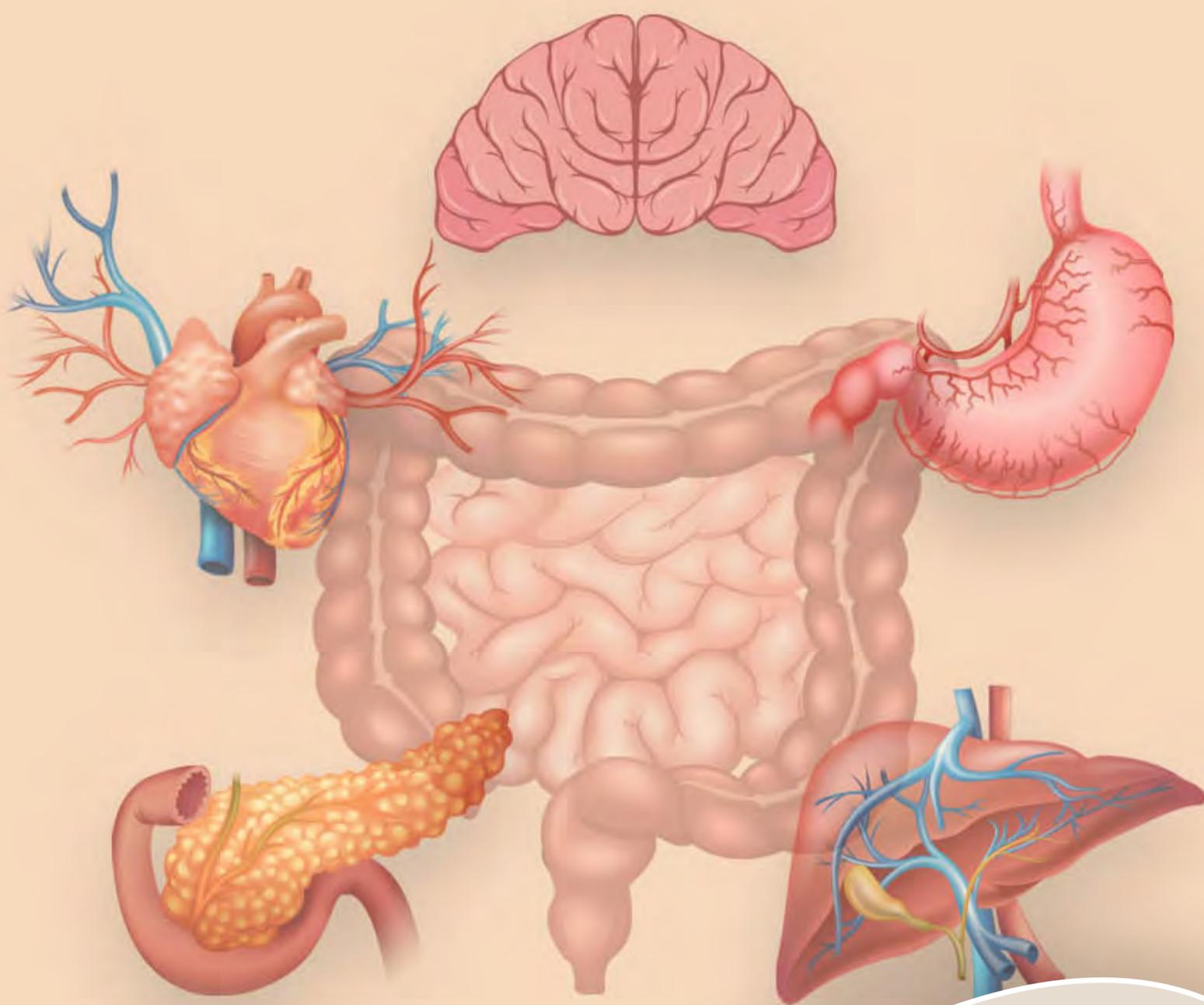
Esto se debe a que cada uno de los integrantes de la microbiota intestinal, tienen su propio material genético.

Como sabemos, el material genético tiene la capacidad de producir proteínas, mismas que pueden desencadenar reacciones metabólicas, prender o apagar genes, entre otras.

Recordemos que el intestino tiene salida al sistema circulatorio y está conectado con el nervio vago, que desencadena en los órganos vitales del cuerpo:

corazón, hígado, estómago, páncreas, riñones y la base de operaciones, el cerebro.

Por lo que la liberación de sustancias por parte de la microbiota intestinal, **tendrá un impacto en la concentración de ciertas hormonas, nuestro estado de ánimo, salud intestinal y mental.**



La microbiota intestinal es bastante compleja de estudiar, sin embargo, se conoce que esta es única para cada persona.

Es decir cada uno de nosotros tiene una microbiota intestinal diferente, esto sucede porque tiene la habilidad de cambiar incluso cada hora, con cada comida, con el ejercicio que realizas, etc.

Claro que tenemos una comunidad de bacterias base o que destacan por ser mayoría, sin embargo, algunos de los factores que pueden alterar la composición de tu microbiota intestinal son:

Si naciste por medio de parto natural o cesárea.

Si recibiste o no lactancia materna.

El país donde vives.

Tu alimentación

Tu manejo del estrés y estilo de vida.

Si tienes o no mascotas

Si tomas algún medicamento.

Estos son solo algunos de los factores que se conocen, pues sabemos que las bacterias se dividen muy rápido y también tienden a mutar.

Ahora que sabes que tu microbiota intestinal es única, te invitamos a que conozcas el artículo “Qué bacterias viven dentro de tu intestino dentro de la sección <<Conoce más>>

La microbiota intestinal es tan importante que se puede llegar a considerar como un órgano, por lo que cuidar de su salud y atender sus necesidades resulta de vital importancia. Libera Tu Salud, te proporciona información de calidad para que puedas hacerte amigo de tus bacterias.

Por último, te invitamos a consultar el siguiente enlace:
<https://youtu.be/1X8p0vhsWRE>,
ya que por medio de un video explicativo podrás conocer más acerca de la microbiota intestinal.

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.

Ottman N, Smidt H, De Vos WM, Belzer C. The function of our microbiota: who is out there and what do they do?. Frontiers in cellular and infection microbiology. 2012:104.

You are your microbes - Jessica Green and Karen Guillemin. (2013). Available from <https://youtu.be/1X8p0vhsWRE>