

Qué pasa si tu microbiota intestinal no está saludable



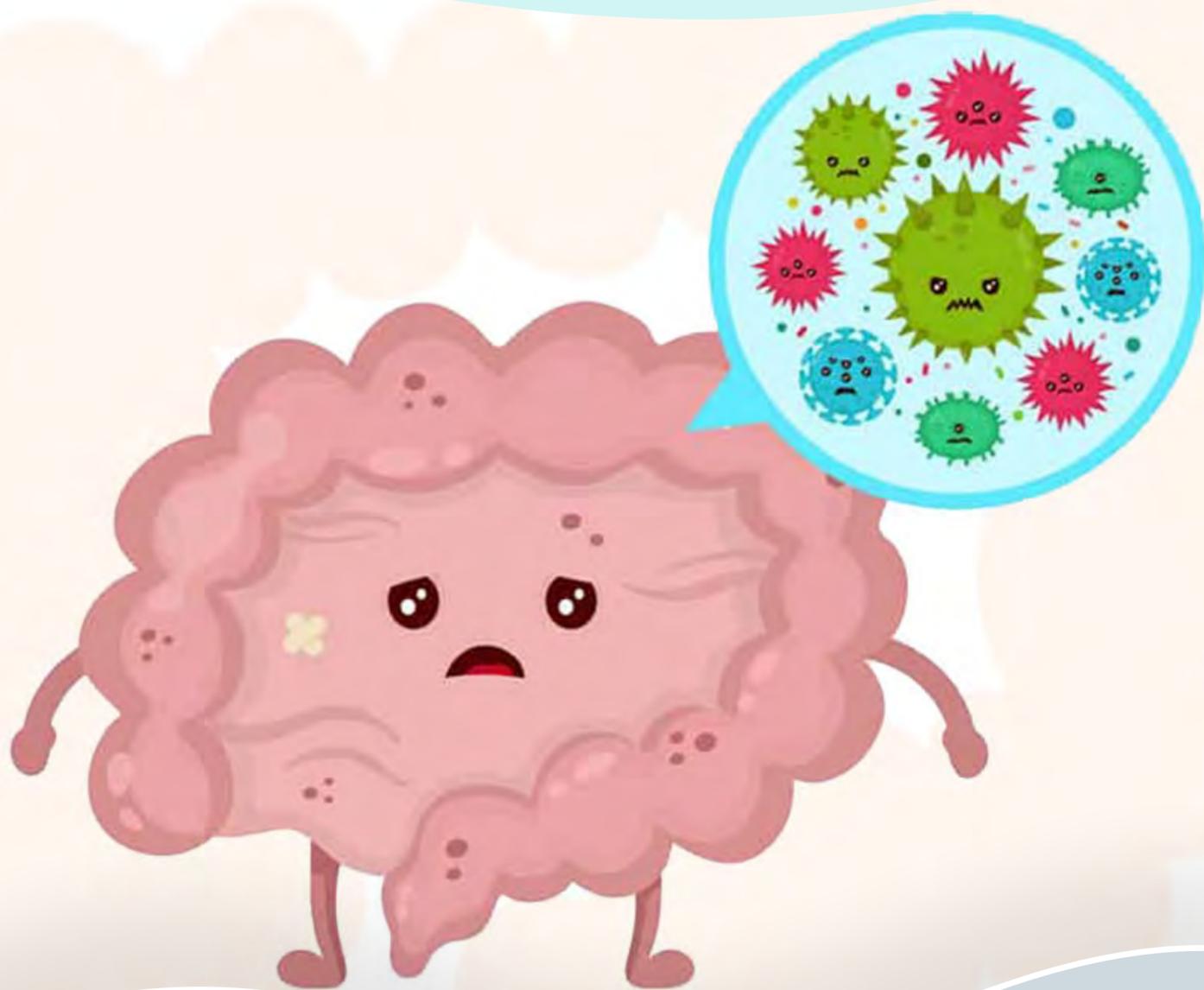
Las bacterias que habitan dentro de tu intestino necesitan estar en equilibrio y mantenerse en condiciones saludables para evitar problemas de salud.

Si este equilibrio se rompe, ya sea por la pérdida de algunas especies, o porque no están recibiendo los nutrientes y condiciones necesarias, **se crea un estado de disbiosis.**



La disbiosis comienza cuando se rompe el balance entre especies de microorganismos en el intestino, esto quiere decir que se sale de proporción la cantidad de un cierto tipo de bacteria, quedando una gran cantidad de ciertos tipos, y una pequeña cantidad de otros.

Cuando esto sucede, el intestino pierde de una manera considerable su capacidad para protegernos de los agentes externos, que generalmente son patógenos y provocan infecciones.



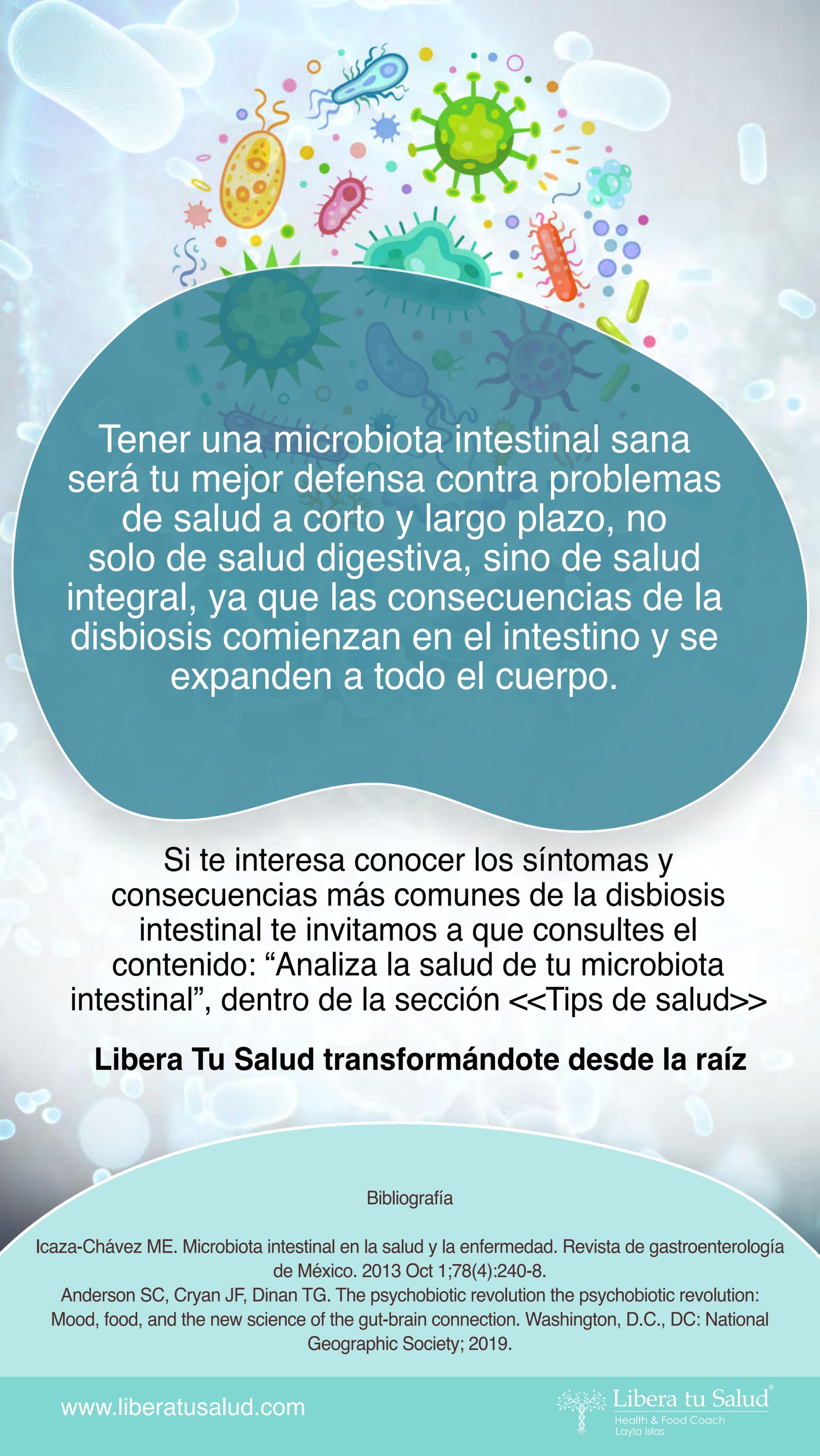
La disbiosis puede ser provocada tanto por alguna infección, como por el consumo inadecuado de antibióticos, dietas muy bajas en fibra, consumo excesivo de alcohol y sustancias estupefacientes, mala calidad de la dieta, consumo de alimentos no inocuos o con mala higiene, entre otros.

Esta condición puede favorecer el desarrollo de intestino permeable, que básicamente es cuando partículas que no deberían atravesar la barrera intestinal lo hacen, y logran llegar al torrente sanguíneo.

Esto activa una respuesta inmunológica en nuestro cuerpo y lleva a que los glóbulos blancos ataquen estas partículas, **dando como resultados alergias alimentarias, celiacía, intolerancias alimentarias, asma, obesidad, depresión, ansiedad, diarrea, síndrome de intestino irritable, inflamación, entre otros síntomas.**



La disbiosis es una condición delicada, ya que puede comprometer la calidad de vida de las personas, por lo que libera tu salud te presenta la manera correcta de cuidar tu intestino, consulta la sección <<Tips de salud>> y da click en el contenido: “Reglas para un intestino saludable”.



Tener una microbiota intestinal sana será tu mejor defensa contra problemas de salud a corto y largo plazo, no solo de salud digestiva, sino de salud integral, ya que las consecuencias de la disbiosis comienzan en el intestino y se expanden a todo el cuerpo.

Si te interesa conocer los síntomas y consecuencias más comunes de la disbiosis intestinal te invitamos a que consultes el contenido: “Analiza la salud de tu microbiota intestinal”, dentro de la sección <<Tips de salud>>

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz

Bibliografía

Icaza-Chávez ME. Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. Revista de gastroenterología de México. 2013 Oct 1;78(4):240-8.

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.