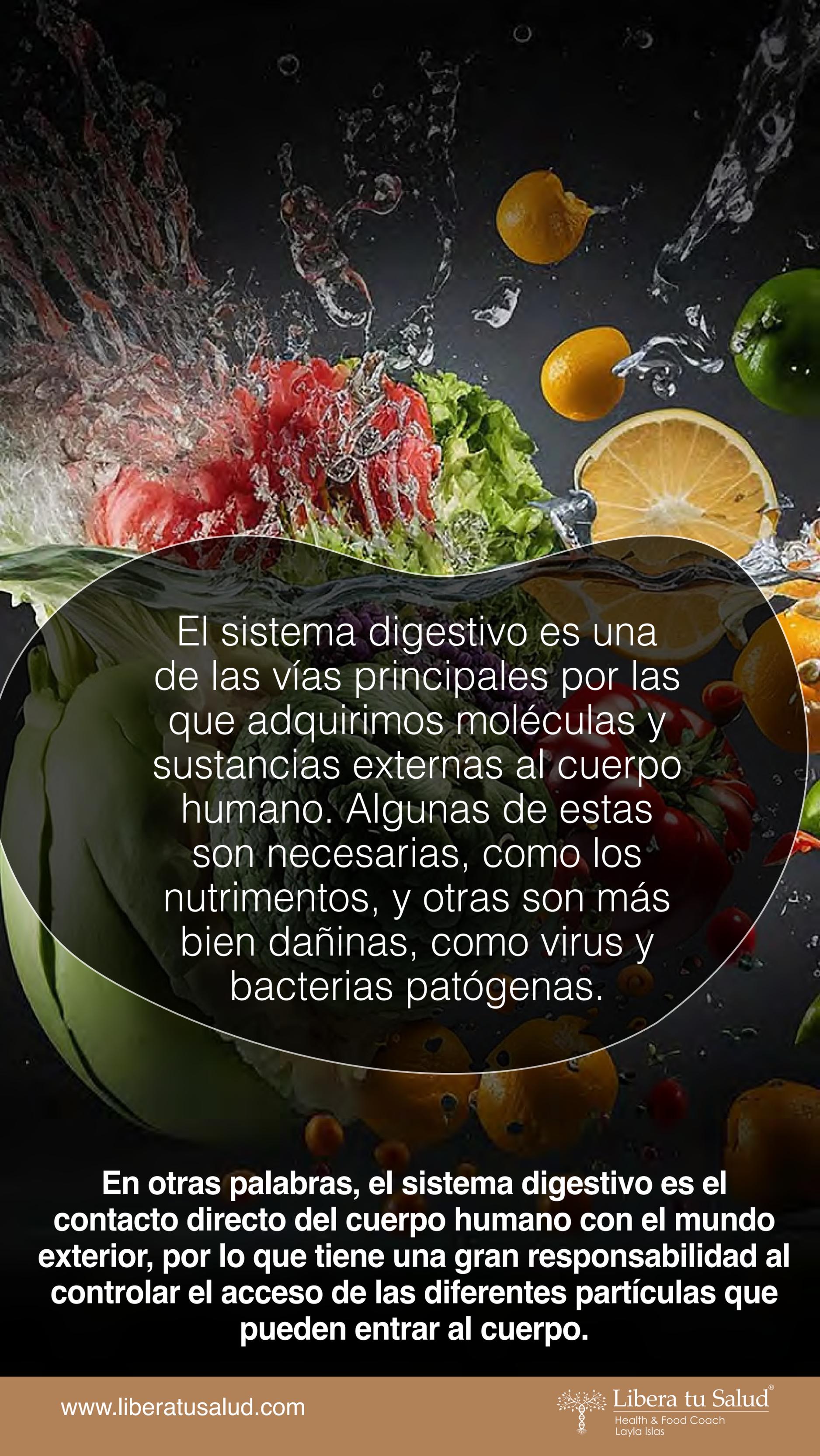


Conexión entre tu salud intestinal y el sistema inmunológico





El sistema digestivo es una de las vías principales por las que adquirimos moléculas y sustancias externas al cuerpo humano. Algunas de estas son necesarias, como los nutrimentos, y otras son más bien dañinas, como virus y bacterias patógenas.

En otras palabras, el sistema digestivo es el contacto directo del cuerpo humano con el mundo exterior, por lo que tiene una gran responsabilidad al controlar el acceso de las diferentes partículas que pueden entrar al cuerpo.

Libera Tu Salud te comparte, la conexión entre tu salud intestinal y el sistema inmunológico, pues ambos trabajan en conjunto para absorber los nutrientes necesarios de los alimentos, y mantenerte libre de microorganismos que pueden enfermarte.



Todo comienza en la boca, ahí habitan bacterias con la capacidad de identificar microorganismos dañinos y activar una respuesta inmunológica para eliminarlos, esta respuesta aumenta cuando la boca percibe sabores ácidos.

Después en el estómago, el ácido clorhídrico se encarga de eliminar microorganismos que no aguantan un pH ácido, como lo son la mayoría de los que pueden causar infecciones.



Si es que logran sobrevivir a estos dos mecanismos de eliminación, los microorganismos llegarán al intestino delgado.

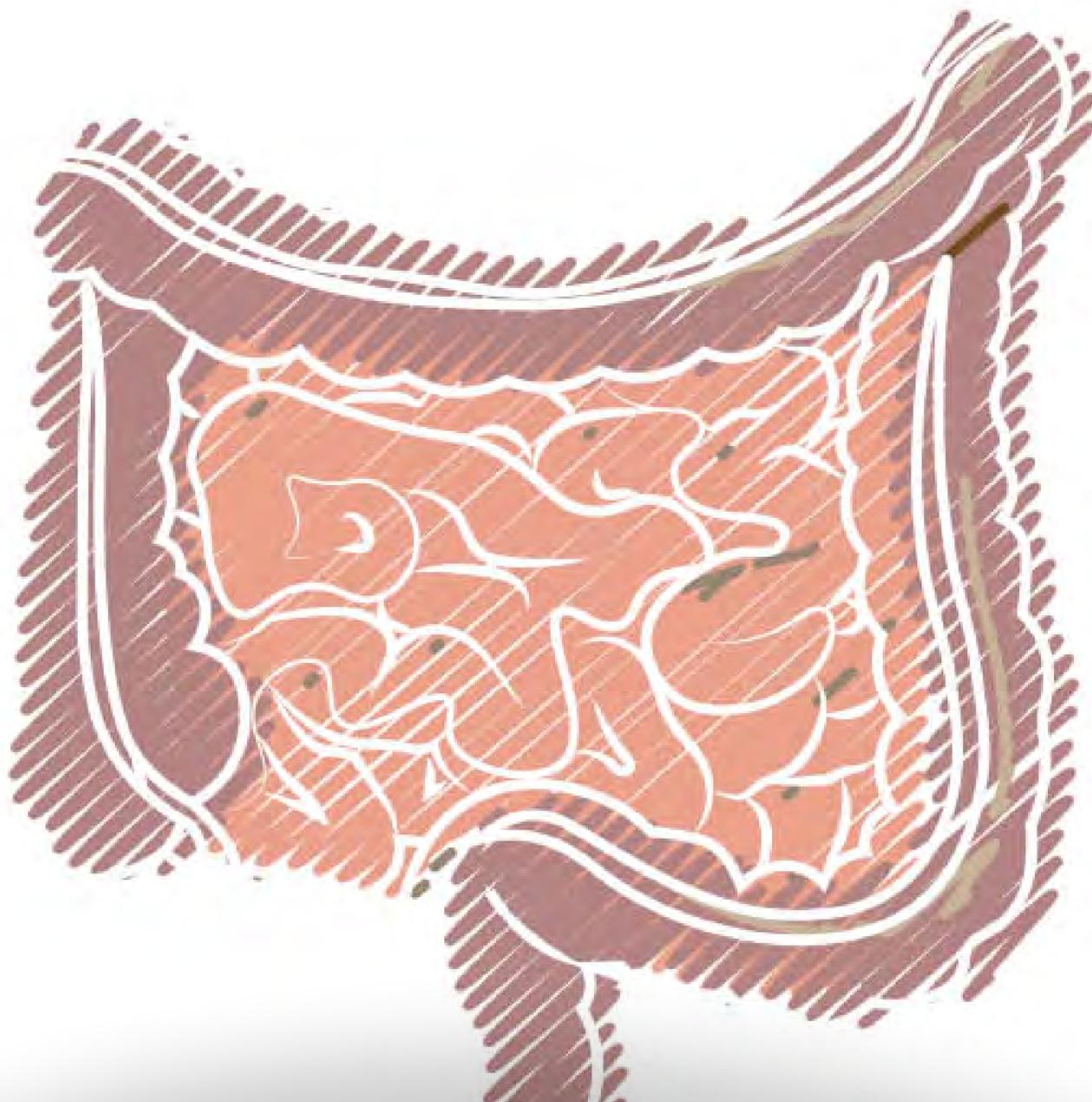
Este se considera el centro de control más importante, pues es la última oportunidad que tiene el cuerpo, para evitar que moléculas indeseadas entren al torrente sanguíneo.

Esto por medio de la barrera intestinal, una gran capa de moco en donde habitan colonias de bacterias, capaces de atacar a los intrusos y eliminarlos.

Por otra parte la barrera epitelial, está llena de microvellosidades que permiten el paso de cierto tipo de moléculas, si estas son más grandes o tienen características extrañas, entonces serán atacadas por células inmunológicas.

Si te interesa conocer el impacto en la salud que tiene una barrera intestinal frágil, consulta el artículo “Consecuencias de una barrera intestinal débil” en la herramienta <<Conoce más>>

Si los microorganismos patógenos atraviesan la barrera intestinal, y comienzan a viajar alrededor del cuerpo por medio de la sangre, entonces los macrófagos buscarán atacarlos, para así evitar infecciones, mutaciones celulares, y otro tipo de complicaciones.



El sistema digestivo y el sistema inmunológico, están más unidos de lo que te imaginas, trabajan en conjunto para absorber las sustancias benéficas y mantenerte alejado de lo que puede hacerte daño. Por lo que cuidar tu salud intestinal, es igual de importante para evitar infecciones y complicaciones de todo tipo.

Libera Tu Salud transformando tu salud intestinal 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.
- Ramiro-Puig, E., Pérez-Cano, F. J., Castellote, C., Franch, A., & Castell, M.. (2008). El intestino: pieza clave del sistema inmunitario. Revista Española de Enfermedades Digestivas, 100(1), 29-34. Recuperado en 05 de julio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082008000100006&lng=es&tlng=es.