



Nutrición

La verdad sobre la microbiota: en el intestino no hay flora, sino un zoo

La química y experta en nutrición Ángela Quintas explica las claves para entender cómo influye la microbiota en la salud



La microbiota es un conjunto de microorganismos que conviven en simbiosis con nuestro cuerpo

02 Mar 2020 10:14h

COMENTAR

GUARDAR

 **Raquel Alcolea**
Redactor

SEGUIR

La **microbiota** intestinal fue mal llamada durante muchos años «**flora intestinal**». Y esto se debe, según explica Ángela Quintas, química experta en dietética en nutrición en su libro «La buena digestión», a que hace años se pensaba erróneamente que las bacterias pertenecían al reino de las plantas. Pero lo cierto es que, según revela, dentro de nuestro intestino «hay de todo menos flores». De hecho, nuestra microbiota (conjunto de habitantes que vive en el interior de nuestro cuerpo) es única e individual para cada persona. «Podríamos decir que es nuestro **código de barras**» que recoge un montón de datos: desde cuál es tu higiene personal hasta cuánta comida ultraprocesada comes, pasando por los medicamentos que has tenido que tomar o incluso la manera en la que te alimentaste en los primeros meses de tu vida. Desgranamos con la ayuda de Ángela Quintas las claves de esa especie de «zoo» que tenemos en nuestro interior.

- ¿Qué es la microbiota?

ADVERTISING



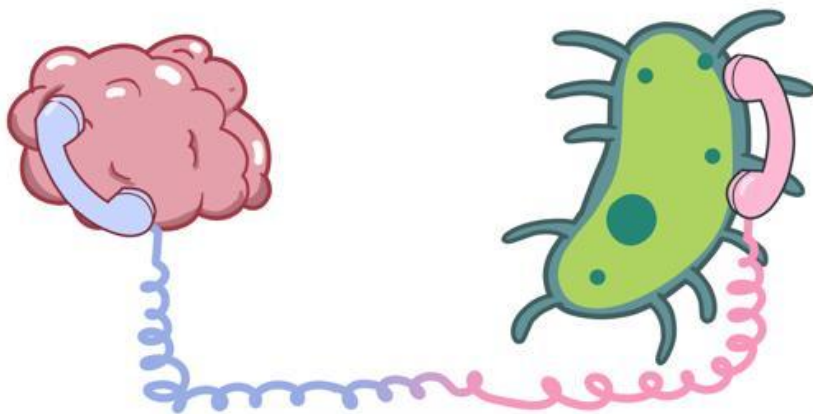


- La microbiota está compuesta de bacterias y de otros microorganismos como pueden ser hongos, levaduras, arqueas o virus que tenemos en nuestro cuerpo. No solo están en nuestro tracto digestivo, pues tenemos microbiota en la piel y hasta en el líquido de los ojos. Estamos llenos de bacterias a las que yo llamo coloquialmente «bichitos». De hecho, tenemos tantas bacterias como células tenemos en el cuerpo. Y viven en total **simbiosis** con nosotros. Nos ayudan a tener una mejor salud.

- ¿Por qué cada día figura más la palabra «microbiota» en las recomendaciones médicas y nutricionales?

La explicación a esto es que nos hemos dado cuenta de que la microbiota tiene muchas funciones. Son unas bacterias que tenemos en el intestino que, al vivir en perfecta simbiosis con nosotros, tienen un papel muy importante. Pueden hacer desde una función metabólica, pues son los encargados de degradar una parte de los alimentos, hasta función de barrera, porque nos protege para que los agentes externos no atraviesen esa pared intestinal y lleguen al torrente sanguíneo, pasando por una función moduladora del **sistema inmunitario**. Esto quiere decir que el hecho de tener esa microbiota alterada puede hacer que padezcamos distintas patologías.

Y también tienen la función de síntesis de algunas sustancias como alguna vitamina, como la K2 o en una porción pequeña, la vitamina B12. Y además, se ha visto una clara conexión entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso entérico (subdivisión del sistema nervioso autónomo que se encarga de controlar directamente el aparato digestivo y advierte sobre el hambre y la saciedad; evita que con los alimentos entren en el cuerpo sustancias invasoras y dañinas. Se encuentra en las envolturas de tejido que revisten el esófago, el estómago, el intestino delgado y el colon). Por eso se conoce a nuestro intestino como el **segundo cerebro**, porque nosotros en nuestro intestino tenemos neuronas, casi tantas neuronas como las que podemos encontrar en el cerebro de un perro.



- Muchas cosas pueden alterar la microbiota, ¿cuáles son los factores internos y externos que más afectan

El consumo de alimentos **ultraprocesados**, ricos azúcares, ricos en grasas saturadas; los **edulcorantes** y el consumo de **fármacos**



En cuanto a los factores internos pueden influir en la microbiota la **obesidad**, el **sobrepeso**, la **depresión** y el **estrés**. También influye la **edad**. En este sentido, cabe explicar que nuestra microbiota se convierte en estable a partir de los cuatro años y en teoría se tiene que mantener estable hasta más o menos los 75, si no hay factores externos que nos saquen de ese equilibrio. Pero, en general, la edad es uno de los factores que hace que la microbiota se desequilibre.

- ¿Qué señales da el cuerpo para indicar que se ha producido una alteración de la microbiota?

- Hay señales muy claras. Una **diarrea** continua, un **estreñimiento** o que haya unos alimentos que me sienten mal. Pero además hay otros síntomas que están relacionados con la microbiota y que en un primer momento es posible que no lo relacionemos con ello, como pueden ser manchas en la piel, eczema, dolores de cabeza, dolor en las articulaciones, pero también puede ser un indicador un estado de ánimo bajo o incluso las ganas de comer dulce por las tardes. En estos casos suele costar vincularlo a la microbiota porque suele costar ver una relación entre esos síntomas y que algo esté funcionando mal en el **intestino**.

- ¿Es posible cuidar la microbiota con la alimentación?

- Existen alimentos que ya tienen **probióticos** en sí, que son los llamados alimentos funcionales y que son el **yogur** o el **kéfir**, por ejemplo. Estos alimentos lo que hacen es ayudar a mantener una microbiota estable. Pero es cierto que si mi microbiota está alterada por alguna circunstancia, por la toma de un antibiótico o por estrés, por ejemplo, es probable que solo con esos alimentos funcionales no podamos conseguir el **equilibrio**. Entonces, ¿qué podemos hacer? No consumir alimentos que van a dañar la microbiota, como los alimentos **ultraprocesados** ricos en grasas, ricos en azúcares; mantener a raya el estrés, hacer ejercicio para que el tránsito intestinal sea bueno, no tomar antibióticos si no son diagnosticados por un médico... Todo esto hará que la microbiota se mantenga lo más estable posible. En cuanto a los antibióticos, si tuviera que tomarlos, es importante acompañarlos de probióticos pues los últimos estudios revelan que si lo hago de esta manera, los probióticos contribuirán a paliar el efecto nocivo de esos antibióticos sobre la microbiota.



- Entonces si la microbiota está ya alterada, se necesita un **tratamiento específico**...



alterado, ahí ya tendríamos que ir a los **probióticos** que son cepa y dosis dependiente. Son microorganismos vivos que un profesional administra en cantidades adecuadas y que son los que llevarán a producir beneficios para la salud.

Además, estos probióticos se aconsejan siempre tomar con un prebiótico, que es el alimento del «bichito». Por tanto, administramos probióticos junto con **prebióticos**. Es verdad que los prebióticos pueden encontrarse en alimentos como el puerro o la cebolla, por ejemplo. Pero no todas las cepas probióticas producen el mismo efecto. Algunos estudios demuestran que determinadas cepas sirven para cosas concretas.

Puede suceder también que, a pesar de que me esté alimentando correctamente esas bacterias o «bichitos» del intestino hayan sufrido una alteración debido por ejemplo a un grado de **estrés** altísimo o debido a otra circunstancia.

- ¿Cuándo empieza a configurarse la microbiota?

- El momento más importante de la implantación de la microbiota es el momento del **parto**. El bebé cuando está dentro de la madre está en un medio que es casi estéril. Se ha visto que muy pocas bacterias atraviesan la membrana. Y el momento principal en el que el bebé empieza a tener su microbiota es el momento del parto. Por eso a las mamás en la semana 35-36 se les hace un exudado, tanto de la vagina como del ano para comprobar que todos los microbios de la mamá son sanos para el bebé. El bebé cuando nace se infecta y empieza a tener su propia microbiota. Luego a través de la **leche materna** la madre también le va pasando esos microorganismos y también irá recibiendo microorganismos del contacto del exterior, las mascotas, el parque, la relación con otros niños.. Hasta que más o menos a los cuatro o cinco años ya tiene su propia microbiota. Es personal, es como si fuera su código de barras y cada persona tiene su propia microbiota que depende de cómo y dónde ha vivido y cómo se ha alimentado... Ese momento tan importante del parto y de la lactancia materna pueden hacer que la microbiota ya aparezca alterada. Así, el hecho de que cada vez haya más partos por cesárea se relaciona con una teoría que explica por qué cada vez hay más niños con intolerancias alimentarias.

- ¿En qué medida influye la microbiota en los cambios hormonales femeninos?

Hay un momento importante de la mujer que es el de la **menopausia**, en el que existe alteraciones de todo tipo. En la menopausia puede ocurrir que exista alteración en la microbiota vaginal. Además, desciende un neurotransmisor que es la **serotonina**, que también baja antes de tener la menstruación y que es precisamente el que produce el síndrome premenstrual. Un 90% de esa serotonina se fabrica gracias a la microbiota intestinal. Entonces al final está todo relacionado. Pero no hay ningún estudio que demuestre que los cambios hormonales afecten directamente a la microbiota.

Sí que hay estudios que demuestran que pacientes que tienen alzheimer, esclerosis múltiple y parkinson tienen una microbiota alterada, pero lo que no se sabe aún con certeza es si es la enfermedad la que altera la microbiota o si por esa alteración ha aparecido esa enfermedad.

- ¿Cómo afecta el estrés a la microbiota?

- Muchísimo. Es uno de los grandes factores que afectan a la microbiota. De hecho se ha visto en pacientes con **ansiedad** y con **depresión** que existen alteraciones en la microbiota clara intestinal. Está relacionado y, de hecho, mucha gente cuando está estresada



sistema nervioso. **Hay una relación directa entre estrés, intestino y cerebro.**

- ¿Y el ejercicio?

- Es importante en el caso, por ejemplo, del **estreñimiento**. Cuando acude a nosotros una persona estreñida, repasamos su alimentación para saber si incluye una cantidad suficiente de fibra y de agua, pero también repasamos el ejercicio que hace pues muchas veces ese estreñimiento está relacionado con una alteración en la microbiota. Hacer ejercicio y permanecer activo a diario aporta un beneficio claro a la microbiota.

- ¿Mejorar la microbiota adelgaza?

Eso no es el presente, sino es el futuro. Hay un estudio publicado recientemente en Francia, que hizo una prueba con ratones de laboratorio «libres de bacterias o de microorganismos». A la mitad de esos ratones se les introdujo microbiota que venía de ratones delgados y a la otra mitad se le puso microbiota de ratones que tenían sobrepeso. A los dos grupos se les dio de comer exactamente lo mismo y al cabo del tiempo los ratones con microbiota de ratones con sobrepeso subieron más de peso porque esa microbiota utilizaba la energía de los alimentos de manera diferente. Esto significa que se abre un campo de cara al futuro para plantear la siguiente hipótesis: si yo fuera capaz de alterar la microbiota mediante cepas probióticas para ponerte la microbiota de un «delgado», tus bacterias empezarían a utilizar la energía de manera diferente y adelgazarían. Eso es el futuro, pero hoy por hoy no tenemos las herramientas para hacerlo. Aunque es cierto que se están investigando los **trasplantes fecales**, en España solo son legales para un tipo muy concreto de colitis, pero en otros países ya se está haciendo.

De hecho, ya existe un **banco de heces** en Asturias que permite guardar tu microbiota sana para que la puedas utilizar cuando tengas más edad o cuando tengas alguna alteración en ella por alguna patología, puedas hacerte un trasplante de tu propia microbiota. Hoy por hoy no se puede hacer, pero ya existe un banco para que tú lo puedas guardar

TEMAS

NUTRICIÓN **ALIMENTACIÓN** **INVESTIGACIÓN MÉDICA**

TE RECOMENDAMOS

Cómo acabar con la diástasis abdominal (esto es, la tripa de la mujer después de dar a luz)

Trucos para evitar la acidez, las digestiones pesadas y la tripa hinchada

¿Estás andropáusico? Estos son los síntomas

Juega esto durante 1 minuto y verás por qué todos son adictos

Vikings: Juego Online Gratis



¡Nuevas tarifas sin límites! Disfruta de Fibra, Móvil y datos ilimitados por solo 39,50€ y llévate este Huawei P30 Pro. 900.263.290

Orange

Enlaces Promovidos por Taboola

+ Deja tu comentario

-27% | ~~15€~~ | 11€

Entradas Casa Decor Madrid 2020

Casa Decor

VER OFERTA



Cupón descuento Just Eat
Código descuento Just Eat

VER DESCUENTOS ABC

TE PUEDE INTERESAR



Esta es la forma de comer patatas que cuida tu microbiota





¿Por qué me siento como un globo y qué como para deshincharme?

Publicidad



LO MÁS LEÍDO

Bienestar

ABC

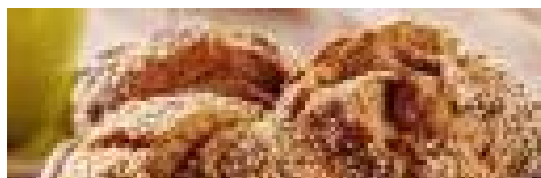
1

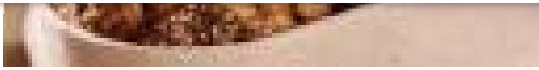


Más allá del solo o con leche: 30 formas de tomar café

2

Cómo saber si el pan que compro es integral de verdad





3 «El amor no basta para que una relación de pareja funcione»



4 Meditación guiada: Cómo mejorar los lazos familiares en ocho minutos



5 La verdad sobre la microbiota: en el intestino no hay flora, sino un zoo



CONSULTORIO



[Déjanos tu pregunta sobre nutrición, fitness, psicología o pareja](#)



ENLACES VOCENTO

