

MICROBIOTA INTESTINAL EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Rodolfo Miquilarena¹

La microbiota intestinal es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo y está conformada por los microorganismos como los firmicutes, bacteroides y proteobacterias, que viven en el tracto gastrointestinal. Se le considera como un órgano metabólico con funciones en la nutrición, la regulación de la inmunidad y la inflamación sistémica. Recientes investigaciones empiezan a reconocer que el estado de la flora intestinal es tan importante para la salud humana que se le debe considerar un órgano en sí mismo. Podemos decir que los humanos somos súper organismos gobernados, en parte, por los microorganismos que hospedamos, en donde se describe una relación intestino-cerebro. Así, a nivel experimental se apunta a que las neuronas presentes en el sistema digestivo son tan incontables, que se empieza a referir al conjunto de éstas como el segundo cerebro, capaz de actuar de forma independiente del cerebro principal y controlar muchas funciones sin la ayuda de este. De hecho está demostrado que las bacterias intestinales son capaces de producir sustancias químicas cerebrales importantes como FNDC, GABA y

glutamato. ¿Puede nuestra microbiota enfermar? Sí. Los cambios o trastornos en la microbiota se conocen como Disbiosis. La disbiosis se ha asociado a una serie de trastornos gastrointestinales que incluyen el hígado graso no alcohólico, la enfermedad celíaca y el síndrome de intestino irritable. ¿Cómo cuidar nuestra microbiota? Existen maneras de cuidar y estimular nuestra microbiota, así se tiene que son enemigos de la microbiota, el gluten y los azúcares; y los mejores amigos de nuestra microbiota son los probióticos, la fibra dietética, Omega 3, aceite de coco, cacao, café, cúrcuma, ayuno intermitente, y en general una dieta rica en alimentos frescos no procesados. En definitiva una dieta equilibrada que mantiene niveles de azúcar estables en sangre también favorece un equilibrio bacteriano en el intestino, lo que nos ayudará a tener una microbiota “sana”.

¹ Profesor Agregado. Médico Cirujano. Especialista en Medicina Interna y Laparoscopia. Director del Instituto de Cirugía Experimental. Facultad de Medicina. Universidad Central de Venezuela. Teléfono: 0212 6053624-3625/ 0412 6210827. Dirección de correo electrónico: mrodolfo_dr@hotmail.com