

## Microbiota intestinal i flora bacteriana

02/09/2022

*La microbiota es va desenvolupant en l'organisme al llarg de tota la nostra vida i participa en diverses funcions clau de l'intestí humà, d'aquí la importància de mantenir una flora intestinal equilibrada. Descobreix més sobre el paper de la flora bacteriana en la salut.*

### Flora bacteriana intestinal



La flora bacteriana intestinal, com el seu nom indica, és un conjunt de bacteris o microorganismes nadius que viuen de manera permanent en el tracte gastrointestinal, juntament amb els bacteris adquirits a través d'alguns aliments, que habiten de manera temporal en el tub digestiu.

El conjunt total de microorganismes que alberga l'aparell digestiu podria ascendir a 1-2 kg de pes. Tota aquesta població de bacteris pertany a una gran diversitat d'espècies, unes 500 o 1.000 diferents, sent l'intestí gros on es troba el volum més gran d'elles.

Cal tenir present que la flora bacteriana intestinal és diferent per a cada persona i que, a més, tenim la sort de poder modular la seva composició a través de diversos factors com l'alimentació, amb un estil de vida saludable, el son correcte i evitant un mal ús dels antibiòtics.

## Principals funcions de la microbiota

La microbiota intestinal va variant depenent de l'edat, però des que l'adquirim en néixer té un paper important en la fisiologia i patologia de cadascun, sobretot en l'àmbit nutricional, immunològic i de protecció.

- **Funció defensiva.** Aquesta funció és la més sonada de totes. La microbiota o microflora actua com a barrera davant dels bacteris patògens externs capaços de provocar malalties no sols intestinalment, sinó que també pot afectar el sistema nerviós central.
- **Funció digestiva.** L'activitat bioquímica de la flora bacteriana facilita la digestió i la metabolització d'alguns aliments.

- **Desenvolupament del sistema immune.** Els bacteris tenen un paper crucial en el desenvolupament i regulació del sistema immune. De fet, diversos estudis corroboren l'estreta relació entre tots dos, perquè els animals objectes d'estudi criats sota condicions d'asèpsia presentaven algun tipus de malaltia autoimmunitària o un desenvolupament fora del normal.
- **Producció de vitamines.** La microbiota també influeix de manera directa al metabolisme, ja que és capaç de produir vitamina K, important per als ossos, teixits i coagulació sanguínia, vitamina B12, clau per a tot el sistema nerviós central, i àcid fòlic, important per prevenir possibles defectes de naixement greus.
- **Recuperació d'energia.** La flora intestinal metabolitza aquells hidrats de carboni que no som capaços de digerir i els converteix en energia.

## Com mantenir l'equilibri en la flora intestinal?

La microbiota també està exposada a canvis i desequilibris que poden causar diverses malalties, al·lèrgies, problemes gastrointestinals o algunes patologies, com ara diarrees, còlics, gastroenteritis, obesitat, diabetis, la malaltia de Crohn, colitis, acne, [Parkinson](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00007.xml ], entre altres.

Alguns factors que causen aquesta alteració en la microbiota són difícils de solucionar, per exemple, l'envelliment, un possible tractament postoperatori o un viatge a un altre país, però en qualsevol altre cas podem contrarestar aquest desajustament seguint aquests 5 tips.

1. **Alimentació sana i equilibrada.** Seguir una rutina de cinc menjars al dia i triar aliments que contribueixin al correcte funcionament de la flora intestinal. Alguns aliments aconsellats serien raïm, pomes, civada, xia o lli, ceba, espàrrecs, patates o llegums.
2. **Activitat física.** Portar una vida sedentària o una vida estressada afecta de manera directa a l'organisme, el millor és realitzar exercici de manera regular.
3. **Beure més aigua.** La hidratació sempre és imprescindible, encara que no s'aconsegueixin els dos litres diaris recomanats.
4. **Bon ús dels medicaments.** L'ús d'antibiòtics altera de manera directa la flora intestinal. Per això, és recomanable seguir la pauta del metge i no automedicar-se.
5. **Complements nutricionals.** En aquest cas parlem de probiòtics i prebiòtics, tots dos milloren la salut de l'intestí. Afegiríem llavors a la llista de la compra iogurts, llet, mel, plàtans, quefir, olives, xocolata negra, miso, llegums i fruita seca.