

Microbiota intestinal y flora bacteriana

02 sep 2022

La microbiota se va desarrollando en el organismo a lo largo de toda nuestra vida y participa en varias funciones clave del intestino humano, de ahí la importancia de mantener una flora intestinal equilibrada. Descubre más sobre el papel de la flora bacteriana en la salud.

Flora bacteriana intestinal



La flora bacteriana intestinal, como su nombre indica, es un conjunto de bacterias o microorganismos nativos que viven de forma permanente en el tracto gastrointestinal, junto a las bacterias adquiridas a través de algunos alimentos, que habitan de forma temporal en el tubo digestivo.

El conjunto total de microorganismos que alberga el aparato digestivo podría ascender a 1-2 kg de peso. Toda esta población de bacterias pertenece a una gran diversidad de especies, unas 500 o 1.000 distintas, siendo el intestino grueso donde se encuentra el mayor número de ellas.

Hay que tener presente que la flora bacteriana intestinal es distinta para cada persona y que, además, tenemos la suerte de poder modular su composición a través de varios factores como la alimentación, un estilo de vida saludable, el sueño correcto y evitando un mal uso de los antibióticos.

Principales funciones de la microbiota

La microbiota intestinal va variando dependiendo de la edad, pero desde que la adquirimos al nacer tiene un papel importante en la fisiología y patología de cada uno, sobre todo a nivel nutricional, inmunológico y de protección.

- **Función defensiva.** Esta función es la más sonada de todas. La microbiota o microflora actúa como barrera ante bacterias patógenas externas capaces de provocar enfermedades no solo a nivel intestinal, sino que también puede afectar al sistema nervioso central.

- **Función digestiva.** La actividad bioquímica de la flora bacteriana facilita la digestión y metabolización de algunos alimentos.
- **Desarrollo del sistema inmune.** Las bacterias tienen un papel crucial en el desarrollo y regulación del sistema inmune. De hecho, varios estudios corroboran la estrecha relación entre ambos, porque los animales objetos de estudio criados bajo condiciones de asepsia presentaban algún tipo de enfermedad autoinmune o desarrollo fuera de lo normal.
- **Producción de vitaminas.** La microbiota también influye de forma directa al metabolismo, ya que es capaz de producir vitamina K, importante para los huesos, tejidos y coagulación sanguínea, vitamina B12, clave para todo el sistema nervioso central, y ácido fólico, importante para prevenir posibles defectos de nacimiento graves.
- **Recuperación de energía.** La flora intestinal metaboliza aquellos hidratos de carbono que no somos capaces de digerir y los convierte en energía.

¿Cómo mantener el equilibrio en la flora intestinal?

La microbiota también está expuesta a cambios y desequilibrios que pueden causar varias enfermedades, alergias, problemas gastrointestinales o algunas patologías, tales como diarreas, cólicos, gastroenteritis, obesidad, diabetes, la enfermedad de Crohn, colitis, acné, [Parkinson](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00007.xml>], entre otras.

Algunos factores que causan esta alteración en la microbiota son difíciles de solventar, por ejemplo, el envejecimiento, un posible tratamiento postoperatorio o un viaje a otro país, pero en cualquier otro caso podemos contrarrestar ese desajuste siguiendo estos 5 tips.

1. **Alimentación sana y equilibrada.** Seguir una rutina de cinco comidas al día y elegir alimentos que contribuyen al correcto funcionamiento de la flora intestinal. Algunos alimentos aconsejados serían uvas, manzanas, avena, chía o lino, cebolla, espárragos, patatas o legumbres.
2. **Actividad física.** Llevar una vida sedentaria o una vida estresada afecta de forma directa al organismo, lo mejor es realizar ejercicio de forma regular.
3. **Beber más agua.** La hidratación siempre es imprescindible, aunque no se alcancen los dos litros diarios recomendados.
4. **Buen uso de los medicamentos.** El uso de antibióticos altera de forma directa la flora intestinal. Por ello, es recomendable seguir la pauta del médico y no automedicarse.
5. **Complementos nutricionales.** En este caso hablamos de probióticos y prebióticos, ambos mejoran la salud del intestino. Añadiríamos entonces a la lista de la compra yogures, leche, miel, plátanos, kéfir, aceitunas, chocolate negro, miso, legumbres y frutos secos.