

DISBIOSIS INTESTINAL

Microbiota intestinal

La microbiota intestinal, antes llamada flora intestinal es un órgano más del aparato digestivo. Consta de unas 400-500 especies, pero muchas aún no han podido ser secuenciadas e identificadas.

Cumple varias funciones:

1.-**METABÓLICA**: fermenta sustancias no digeribles y el moco endógeno, facilita la síntesis y el almacenamiento de aminoácidos y ácidos grasos, favorece la producción de vitamina K y la absorción de iones. Lactobacillus mejora la digestión de la lactosa, facilitando la función de la enzima lactasa. Participa en la modulación del peso corporal.

2.-**INMUNITARIA**: modula el sistema inmunitario GALT (tejido linfoide asociado al intestino -Gut-Associated Lymphoid Tissue-).

3.-**EFFECTO BARRERA**: protege frente a patógenos, ya que compite por la adhesión a la mucosa. Secretan bacteriocinas que son antibióticos naturales.

4.-**TRÓFICA**: controla la sobreproducción y diferenciación de las células epiteliales y promueve el bienestar digestivo y la homeostasis del sistema inmune.

5.-**REGULA EL ESTADO DE ÁNIMO**: en el intestino se produce el 90% de la serotonina.

Eubiosis y Disbiosis

La eubiosis es un estado de equilibrio inmunológico a nivel intestinal en el que las especies que forman la microbiota conviven en armonía.

La disbiosis intestinal supone el sobrecrecimiento de las bacterias patógenas, lo que deriva en un estado de desequilibrio y a la larga, patologías intestinales e incluso sistémicas.

En la microbiota encontramos bacterias simbiotes (bacterias beneficiosas: lactobacillus y bifidobacterias), bacterias comensales (bacterias neutras pero que se pueden convertir en perjudiciales cuando se desequilibra la microbiota: coli, estreptococos, bacteroides) y bacterias patógenas (clostridium, pseudomonas, staphylococcus).

Causas de disbiosis intestinal

Existen varias causas frecuentes de disbiosis intestinal como:

- Terapia con antibióticos.
- Infecciones virales, por hongos o protozoos.
- Estrés crónico.
- Alteración del pH.
- Malos hábitos alimentarios. Alimentación alta en proteína de origen animal y baja ingesta de verduras y frutas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Alteración gastrointestinal (motilidad, peristaltismo, dispepsia, déficit ácido clorhídrico o de enzimas digestivas...).
- Abuso de laxantes.
- Alteración inmunitaria.
- Agresión por técnicas médicas (cirugía de hemorroides, colonoscopia, hidroterapia de colon...), etc.

Efectos de la disbiosis intestinal

Tras el desequilibrio de la microbiota, la disbiosis intestinal tiene una serie de consecuencias como:

- Paso de sustancias mal digeridas al torrente sanguíneo.
- Alteración de la permeabilidad intestinal.
- Alteración de las bacterias simbiotas (lactobacilos y bifidobacterias), por lo que se reduce la actividad de lactasa, favoreciendo la intolerancia a la lactosa.
- Disminución de síntesis de vitamina K, con lo que puede aumentar el riesgo de sangrados.
- Alteración del sistema inmunitario intestinal (GALT) y del tejido linfoide asociado a mucosas en general (MALT -Mucosa-Associated Lymphoid Tissue-, también denominado folículos linfáticos: amígdalas, placas de Peyer, bazo y ganglios linfáticos).
- BALT (bronchus-associated lymphoid tissue) en la mucosa que recubre las vías respiratorias, contiene linfocitos B y T.
- GALT (gut-associated lymphoid tissue), son folículos linfoides a lo largo del tubo gastrointestinal. Destacan las placas de Peyer, situadas en la lámina propia de la mucosa del intestino delgado.
- NALT (nose-associated lymphoid tissue).
- CALT (conjunctiva-associated lymphoid tissue).
- Producción de gas por fermentación al reducirse los lactobacilos aumenta el CO₂ que no tiene olor y se distiende el vientre; sin embargo, si los gases tienen un olor fétido, se deben a fenómenos de putrefacción por alteración de los bifidobacterium.
- Mayor riesgo de las siguientes patologías: enfermedad inflamatoria intestinal (Enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa), colon irritable, obesidad, candidiasis, eczemas, urticarias, dermatitis atópica, infecciones ORL de repetición, cistitis recurrentes, cefaleas, orzuelos, úlceras bucales, aftas, gingivitis, ansiedad, depresión, fatiga, insomnio, etc.

Alimentos y hábitos para evitar la disbiosis intestinal

Alimentación basada en alimentos de origen vegetal e integral: que nuestra alimentación esté mayoritariamente compuesta por frutas y verduras, seguida de legumbres, frutos secos naturales, granos enteros, tubérculos y semillas es una de las mejores formas de cuidar de nuestra microbiota, ya que estos alimentos abundan en antioxidantes y fibras fermentables con acción prebiótica.

Limitar el consumo de proteína de origen animal: podemos obtener todas nuestras proteínas de alimentos de origen vegetal, pero, si se desean consumir también proteínas de origen animal, esto se debe hacer con especial moderación, intentando que no representen más de un 10% de nuestra dieta total. Las mejores opciones son el pescado azul de tamaño pequeño, los lactofermentados de ganadería ecológica y los huevos ecológicos. La carne roja y procesada debería evitarse o limitarse al máximo su consumo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Consumir alimentos prebióticos: los alimentos de origen vegetal e integral, como los mencionados anteriormente, son la mejor fuente de fibras fermentables con acción prebiótica. Aunque es cierto que en este grupo podemos destacar a una serie de vegetales que presentan una riqueza especial de este tipo de fibra:

- Manzana cocinada: bien sea asada o en forma de compota (sin azúcar y casera) constituye una excelente fuente de pectina. Cuando la manzana se cocina, la pectina se absorbe mejor. Las zanahorias salteadas, el kiwi y los cítricos son también una buena fuente de pectina.
- Los boniatos, las patatas y las legumbres cocinados y enfriados durante 24 horas en el frigorífico. Preparados de esa forma, son especialmente ricos en almidón resistente.
- Plátano verde, que es muy rico también en almidón resistente.
- Copos de avena cocinados en forma de porridge, que resulta muy rico en betaglucanos. Las setas son también una muy buena fuente de betaglucanos.
- Semillas de lino, molidas o remojadas: son especialmente ricas en mucílagos.
- Cebollas, alcachofas, espárragos, ajo y puerro: riquísimos en fructanos.

Consumir alimentos fermentados que contengan microorganismos vivos con acción probiótica: chucrut y pickles caseros, vinagre de manzana crudo, sin pasteurizar, miso sin pasteurizar, yogur y kéfir de cabra (preferiblemente ecológico). Otra opción aún mejor es hacer yogur y kéfir casero con bebida vegetal, siendo la de soja la que da el resultado más espeso.

Consumir grasas de buena calidad: el aceite de oliva virgen extra consumido en crudo, el aguacate, las nueces y demás frutos secos crudos, así como las semillas oleaginosas (lino, sésamo, calabaza, girasol), presentan un perfil lipídico excelente. Además, son alimentos ricos en polifenoles, que ejercen una acción beneficiosa sobre nuestra microbiota. Los frutos secos, por ejemplo, especialmente las almendras y los pistachos, han demostrado ejercer una potente acción prebiótica y parece que su consumo aumenta la presencia de Lactobacillus y Bifidobacterias en nuestra microbiota intestinal. Para obtener estos beneficios, resulta especialmente importante consumir los frutos secos crudos, con su pielcilla, ya que es ahí donde se concentran la mayor parte de sus polifenoles. Además, al consumirlos crudos, nos beneficiamos al máximo de sus ácidos grasos cardiosaludables.

Cocinar los alimentos de forma saludable: el vapor, el escaldado, los salteados y guisos a fuego lento son las mejores opciones. De esa forma vamos a aprovechar mucho mejor los fitoquímicos con acción antioxidante presentes en los vegetales.

Evitar el estrés, el tabaco, el alcohol y el sedentarismo. Se ha comprobado que la práctica habitual de ejercicio físico influye de una forma positiva sobre nuestra microbiota intestinal, siendo éste otro motivo más por el que debemos realizar actividad física.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

*Remover flora bacteriana patológica y oportunista

Aceite de orégano (Nutrinat Evolution): El aceite de orégano es uno de los más potentes y efectivos antisépticos naturales. Elimina bacterias, hongos, parásitos y virus con tan solo unas pocas gotas. Además, no ocasiona efectos secundarios ni potencia mutaciones que dan lugar a cepas patológicas resistentes, como ocurre con los antibióticos farmacológicos.

También es estimulante del sistema inmunitario, posee propiedades antiinflamatorias y anestésicas, de modo que acelera la curación de las heridas y reduce el dolor de golpes, esguinces, tendinitis y artritis. Otra propiedad es su actividad antioxidante, por lo que también protege a las células de los daños causados por los radicales libres.

Pau d´Arco Forte (Lusodiete): El pau d´arco, también conocido como lapacho, es un árbol nativo de América. El pau d´arco se utiliza por sus propiedades astringentes como antidiarreico y cicatrizante; antibacterianas, antifúngicas (principalmente frente a *Candida albicans*) y antiinflamatorias. También se ha constatado su actividad anticoagulante y antipsoriásica.

Citrobiotic (Sanitas): Antimicrobiano natural que ayuda a reducir el número de flora patógena.

*Reemplazar enzimas digestivas y/o HCL

Digest Gold (Enzymedica): Las enzimas digestivas reducen la hinchazón abdominal, los gases y favorecen la digestión y el tránsito intestinal.

Digest Spectrum (Enzymedica): Indicado en las ocasiones cuando surgen intolerancias alimentarias.

*Reinocular flora bacteriana saludable

ImmuProbio (HealthAid)/MagniProbio (Terranova): Restauran la microbiota y activan el sistema inmune. Asimismo, ambos contienen prebióticos, que ejercen efectos sinérgicos con los probióticos.

El MagniProbio es menos intensivo, pero más recomendado para tratamientos a largo plazo. Al recuperar la flora intestinal, se ayuda también a recuperar parte del proceso digestivo, con consecuencias significativas sobre la energía y vitalidad.

Sacardi (HealthAid): Restaura la microbiota tras un tratamiento con antibióticos. También está indicada en infecciones por *Candida*, cistitis recidivantes, diarreas bacterianas, gastroenteritis víricas, aftas, halitosis y prevención de la diarrea del viajero.

*Reparar la pared intestinal y el intestino permeable

Permeability Care (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de L-glutamina, plantas como olmo rojo y malvavisco, zinc, y otros nutrientes como

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

MSM, quercetina y zinc, que ayudan a reforzar la barrera natural de la mucosa intestinal, a permitir la absorción de nutrientes esenciales y a evitar el paso de sustancias tóxicas dañinas.

*Reforzar los canales depurativos (actividad del hígado y riñón)

Herbadetox BIO (I.Phytoceutic): Cuando se realiza un proceso de desparasitación o de limpieza de la microbiota intestinal es importante asegurar y reforzar la actividad de los órganos emuntorios que se encuentran sobrecargados en estos procesos.

*Otros

Tranquil (HealthAid), Sinergia Tranquila (Terranova), Sérinity® (MGD): Recomendados cuando se piense que el origen del problema pueda ser causado por estrés, ya que este disminuye el sistema de defensa y aumenta la permeabilidad intestinal.