

IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD

# Alimenta a tus microbios, la invitación del nuevo Día Mundial de la Microbiota

La fecha, creada en 2018, tiene por objetivo hacer difusión y conciencia sobre los aportes de microbios y bacterias a la salud humana y al objetivo de un futuro sostenible.

Noticias UdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl

Con el foco puesto en el bienestar de los billones de microorganismos que habitan en nuestro intestino, este 27 de junio se celebró una nueva versión del Día Mundial del Microbioma y la Microbiota. La fecha fue creada en 2018 por el APC Microbiome de Irlanda -un centro de investigación de la Universidad de Cork, que se dedica a estudiar la comunidad bacteriana gastrointestinal, antes conocida como flora intestinal- con la idea de hacer difusión y conciencia sobre los aportes de microbios y bacterias a la salud humana y al objetivo de un futuro sostenible.

La microbiota humana es el conjunto de microorganismos (bacterias, virus y hongos) que habitan en nuestro cuerpo, en la piel, el tracto gastrointestinal, genitourinario y respiratorio, las cavidades oral y nasofaríngea.

El microbioma, en tanto, comprende a esta red de organismos, sus genes y metabolitos, junto con su ambiente. Los animales, las plantas y otros seres vivos, al igual que los humanos, tienen su microbiota y microbioma particulares.

En esta oportunidad, la conmemoración se lleva a cabo bajo el lema Alimenta a tus microbios: cómo la dieta modela tu microbioma intestinal, enfatizando el impacto de las decisiones de alimentación tanto en la salud de las comunidades microbianas del intestino como sobre su rol en el bienestar físico y mental.

La académica de la Facultad de Ciencias Biológicas, Apolinaria García Cancino,



FOTO: ENCURTIDOS/UNSPLASH.COM

cuenta que la microbiota cumple funciones fundamentales en la nutrición y metabolismo humano – ayudando a la incorporación de nutrientes a través de la digestión y absorción, la reutilización de desechos y la síntesis de vitaminas-, en la maduración del sistema inmune y en la protección y defensa contra organismos patógenos.

Mantener a nuestros microorganismos intestinales contentos es tan relevante ya que, por ejemplo, “una microbiota normal del intestino modula el desarrollo cerebral y el comportamiento”, acota la Dra. García, quien es la creadora del probiótico patentado y licenciado que ayuda a combatir la bacteria *Helicobacter pylori*.

La investigadora aporta un dato decidor: “la famosa molécula de la felicidad, la serotonina, es producida en un 90% en el intestino y su producción está regulada por la microbiota”.

Según las estimaciones de la ciencia, la población microbiana del intestino humano incluye unos 100 billones de bacterias de unas 500

a 1.000 especies distintas, que requieren ser bien alimentadas.

“La microbiota intestinal comienza a desarrollarse desde el nacimiento, llegando a su madurez a los 3 a 5 años de vida. Una microbiota intestinal sana, cumple diversas fun-

Continúa en pág. 12

ciones, que son fundamentales para el organismo, como es la regulación de la homeostasis y la inmunidad innata que nos permite combatir agentes patógenos evitando así las enfermedades”, agrega la académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia, Paola Carrión Apablaza.

#### Fermentados

La nutricionista y magíster en Nutrición Humana comenta que el desbalance en el equilibrio microbiano del tracto gastrointestinal o disbiosis -que puede ser provocado por condiciones ambientales, la dieta o el uso de antibióticos- se ha asociado a patologías como el cáncer, enfermedades neurológicas, oftalmológicas, extraintestinales e intestinales, trastornos metabólicos y obesidad.

“Por ello, debemos modular nuestra microbiota favoreciendo el desarrollo de microorganismos beneficiosos para mejorar la salud humana. Una de las formas en que



ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

**Agregar una variedad de alimentos vegetales de colores diferentes a nuestra dieta es el primer paso para un microbioma saludable**



## Las crucíferas

Desde la Facultad de Agronomía, la académica María Dolores López Belchí apunta a un grupo específico de vegetales, las crucíferas, coles o brásicas, que han sido el foco de sus investigaciones en los últimos años. “Estas hortalizas son conocidas por sus numerosos beneficios para la salud, debido a su alto contenido en compuestos nutricionales y bioactivos, como vitamina C, carotenoides, clorofilas, compuestos fenólicos y glucosinolatos”, dice.

Las brásicas como el brócoli, repollo, col y coliflor, entre otras, tienen propiedades distintas según su forma de consumo, de modo que pueden actuar como prebiótico; es decir, como un nutriente directo para los in-

tegrantes de la microbiota, comúnmente carbohidratos no digeribles como la fibra, dice la académica; o bien como probiótico, esto es un alimento o suplemento portador de microorganismos vivos destinados a mejorar las bacterias benéficas en nuestro intestino.

“El consumo regular de vegetales como las brásicas puede ser muy beneficioso para la salud gastrointestinal, ya que estos vegetales ricos en compuestos organosulfurados, fibras y fructanos pueden modular la microbiota intestinal actuando como prebióticos”,

Por otro lado, añade que productos fermentados de crucíferas, como el chucrut -el que se hace con sal- y el kimchi, son especialmente ricos en Lactobacillus.

podemos hacerlo es a través de una alimentación variada y equilibrada”, asevera.

La especialista recomienda incluir alimentos lácteos fermentados tradicionales como algunos quesos, el yogur y el kéfir. Esta bebida es resultado de la fermentación de la leche por acción de bacterias y levaduras que existen en asociación simbiótica en los granos del kéfir (“pajaritos de yogur”), explica la académica.

“Este ha despertado gran interés en la comunidad científica, ya que varios estudios han demostrado que el kéfir y sus constituyentes tienen actividad antimicrobiana, antitumoral, anticancerígena e inmunomoduladora y también mejoran la digestión de la lactosa”, indica.

Otros alimentos que favorecen la microbiota intestinal son aquellos que contienen prebióticos, como oligo y polisacáridos, que son parte importante de la “dieta” de los habitantes del intestino.

“Son ingredientes alimentarios no digeribles que favorecen la población bacteriana de Lactobacilos y Bifidobacterias, que fomentan la producción de ácidos grasos de cadena corta cuyos efectos son la disminución

de pH del intestino y el control sobre comunidades bacterianas que pueden resultar dañinas”.

Paola Carrión indica que los prebióticos con propiedades beneficiosas fundamentadas para la salud intestinal y probados como tales en estudios en humanos son los fructanos tipo inulina, fructooligosacáridos, galactooligosacáridos, lactulosa y oligosacáridos de leche humana.

“Algunos de estos carbohidratos pueden estar presentes de forma natural en alimentos tales como la leche; materna, de vaca y calostro, vegetales; espárragos, betarraga, achicoria, cebolla, tomates, alcachofas y puerro, el plátano, cereales; cebada, trigo y centeno, legumbres; porotos, lentejas y soja, caña de azúcar y derivados, miel de abeja y maíz”.

“Si bien tener una microbiota intestinal sana depende de distintos factores, una alimentación saludable, variada y equilibrada será siempre un factor que podemos controlar y que nos permitirá contribuir a nuestra salud y bienestar”, dijo.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
 contacto@diarioconcepcion.cl