

# MICROBIOTA FLORA INTESTINAL



Asociación Colombiana  
de Gastroenterología  
Fundada en 1947

## **MICROBIOTA FLORA INTESTINAL**

### **¿QUÉ ES?:**

Se le da el nombre de microbiota intestinal o flora intestinal a un conjunto de bacterias que habitan en el intestino (sobre todo en el colon) normalmente sin producir patología. Estos microorganismos juegan un papel importante en el control del sobrepeso, en los procesos mentales y la sensación de bienestar, y en los procesos inmunológicos e inflamatorios. Por lo tanto, hay profundas implicaciones de la dieta y el medio ambiente en la microbiota normal y anormal.

La microbiota intestinal ha pasado de considerarse un residente acompañante en el intestino a ser un órgano metabólico con funciones en la nutrición y en la regulación de la inmunidad y la inflamación.

Interviene en los niveles de serotonina, el potente neurotransmisor que controla el estado de ánimo y del factor neurotrópico producido por el cerebro que al bajarse produce ansiedad y depresión. .

Desafortunadamente cada vez son más los factores que agreden y dañan la microbiota intestinal, entre ellos, las dietas ricas en alimentos procesados, el uso indiscriminado de antibióticos, el aumento de nacimientos por cesárea y la reducción de la práctica de lactancia materna.

### **CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:**

El daño y disminución de la microbiota intestinal se relaciona con:

- Aumento de nacimientos por cesárea
- Reducción de los índices de lactancia materna
- Dieta inadecuada
- Falta de ejercicio
- Los estados mentales – emociones, estrés
- Uso indiscriminado de antibióticos y suplementos probióticos
- Los niveles de Vitamina D. No recibir la dosis adecuada de sol
- Fumar
- Limpieza excesiva y disminución de la exposición a las bacterias a temprana edad que impide el desarrollo correcto de mecanismos de inmunorregulación

### **SÍNTOMAS**

Los síntomas de reducción de la flora intestinal son:

- Distensión abdominal, flatulencia y diarrea
- Alergias o sensibilidad a los alimentos (intolerancia al gluten y la lactosa)
- Ansiedad
- Depresión
- Cambios bruscos de estado de ánimo e irritabilidad
- Rosácea
- Diabetes
- Enfermedades autoinmunes
- Infecciones frecuentes
- Mala memoria y mala concentración

## **¿QUÉ TIPO DE EXÁMENES SE NECESITAN PARA EVALUAR SUS SÍNTOMAS Y LLEGAR A UN DIAGNÓSTICO?**

Al notar alguno de los síntomas descritos arriba usted debe consultar a su médico quien lo interrogará para tener en cuenta sus síntomas y antecedentes, lo examinará y procederá a practicar y a ordenar varios exámenes.

Existen pruebas específicas para medir los niveles de microbiota intestinal por medio de muestras de intestino, boca, nariz, piel y genitales.

### **TRATAMIENTO**

- Comer alimentos orgánicos –dieta rica en vegetales y frutas, grasa buenas (aguacate y aceite de oliva)
- Reducir la cantidad de carnes rojas de la dieta
- Comer alimentos prebióticos y probióticos naturales como yogurt, brócoli, repollo – fermentados, cultivados y funcionales en vez de suplementos
- Ejercicio – media hora al día
- No ser obsesivo con la limpieza. Estar en contacto con la naturaleza

### **COMPLICACIONES**

Las alteraciones de la microbiota intestinal pueden llevar a:

- Trastornos gastrointestinales
- Hígado graso no alcohólico
- Enfermedad celíaca
- Síndrome de intestino irritable
- Asma
- Enfermedades inflamatorias crónicas: por ejemplo, enfermedad de Crohn
- Obesidad

Existe una relación cercana entre la microbiota y el ser humano. Los conocimientos cada vez mayores sobre este tema ayudan a prevenir “las epidemias modernas”, esto es, las enfermedades autoinmunes, alérgicas y metabólicas. Nos ayudan a revertir los factores de riesgo y por ende a disminuir la posibilidad de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida.