

INTESTINOS y SALUD

por Ximena Beilin - 30 noviembre 2015

Observar en el microscopio con detalle imágenes de los intestinos, es uno de los mayores avances tecnológicos de la última década para la salud. La información que se está obteniendo, descubre una nueva realidad y colabora en el cuidado de la flora intestinal en pos de la salud general.

Los intestinos son todos los organismos vivos en su interior, la flora intestinal, sus sistemas inmune y nervioso y sus paredes. Su flora son los microorganismos que lo habitan, protegen y mejoran su funcionamiento. Necesita estar equilibrada para absorber nutrientes, evacuar residuos y formar Vitamina K. Ésta opera en la coagulación y la formación de ácidos grasos, usando la fibra para obtener energía. Sino, puede haber síntomas como diarrea repetida, cólicos, hinchazón abdominal, estreñimiento, exceso de eructos, heces con olor muy desagradable, etc.

El uso de antibióticos también puede alterarla, eliminando bacterias sin distinguir las buenas de las malas y dejándonos desprotegidos. Por eso, al terminarlos es bueno tomar probióticos, ya que restaurarla también fortalece nuestro sistema inmune.



Alimentar la flora intestinal

La flora buena, también colabora en los procesos metabólicos y la absorción de nutrientes. Hay que bajar el consumo de grasas animales y azúcares y aumentar el de fibra. Tomar jugos naturales e incorporar

lactobacilos. Éstos, crean un medio ácido y frenan las bacterias perjudiciales. Se encuentran en la pasta de soja fermentada, kéfir, chucrut, miso, avena, miel chocolate negro, micro algas y sus equivalentes en suplementos dietarios. Los yogures recomendados son los que tienen Lactobacilos GG.

El azúcar, el café y los lácteos, podrían provocar reacciones tóxicas, alterando la flora intestinal de muchas personas.

Consumir alimentos fácilmente digeribles, bajos en azúcar y eliminar los productos que alteran la flora intestinal, ayuda a mejorar la salud. Luego, en un proceso de reintroducción de alimentos se puede identificar los que más nos perjudican.

Es importante comer sano y lavarse las manos antes de hacerlo y luego de ir al baño. Por último, no comer en lugares con poca higiene, lavar los alimentos y cocinarlos bien.

La ciencia avanza

Los últimos estudios sobre la relación entre alimentación y flora, conectan la dieta occidental con cuadros como autismo, asma, diabetes, esclerosis múltiple, cáncer, enfisema, etc.

Una dieta sana podría ser más importante de lo que se creía. Los alimentos afectan directamente a las bacterias más profundas del intestino y forman la flora. Tenemos alrededor de 1,5 kg de bacterias. Casi el 70 por ciento de nuestros microbios residen en el sistema digestivo; la mayoría en el colon.

Una investigación reciente publicada en Cell Metabolism, afirma que las bacterias intestinales ayudan a determinar cuándo estamos llenos. Dentro de los 20 minutos de haber comido, la bacteria E. coli produce una proteína que manda un mensaje de saciedad al cerebro. Una flora alterada afectaría este proceso.

El Dr. Alejandro Junger explica en su libro El Método Clean para el Intestino, que previo a una enfermedad crónica hay inflamación y antes de ésta, hay una disfunción del intestino. El origen de casi todas las enfermedades crónicas está en el intestino y muchas epidemias actuales (enfermedades cardíacas, autoinmunes, cáncer, insomnio, depresión, asma, diabetes y artritis) nacen en un intestino irritado.

Incluso dolencias menores como cansancios, dolores, alergias, cambios de humor, falta de libido, halitosis, olor corporal, eccema ó

estreñimiento, tienen su causa en una flora intestinal pobre. Cuadros atribuidos al desgaste normal del organismo, están ligados a la salud del intestino y pueden mejorarse. Un intestino dañado también causa envejecimiento prematuro.

Los químicos y condiciones tóxicas a las que estamos expuestos, afectan nuestra salud. Pero la mayoría de las toxinas están en lo que comemos y es el intestino quien soporta su embate. Incluso las que se absorben a través de la piel y los pulmones pueden dañarlo.

Intestinos: nuestro segundo cerebro

El intestino es uno de los instrumentos más importantes del cuerpo. Nuestra salud depende más de lo que se creía, de su buen funcionamiento.

Al repararlo y eliminar la causa de la enfermedad, muchos síntomas desaparecen y descubrimos qué significa estar realmente sano.

Gracias a los avances en imágenes, se está descubriendo la real importancia que estas criaturas microscópicas tienen para nuestra salud. Estos hallazgos están sacudiendo los cimientos mismos de la medicina y la nutrición.

Fuentes:

- Catalyst- ABC News (Australia): <http://www.abc.net.au/catalyst/>
- PubMed.gov (USA) - Diversity, stability and resilience of the human gut microbiota: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22972295>
- Host Satiety Pathways following Nutrient-Induced Bacterial Growth: [http://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131\(15\)00566-5](http://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131(15)00566-5)
- "Clean Gut: The Breakthrough Plan for Eliminating the Root Cause of Disease and Revolutionizing Your Health". Alejandro Junger



Author Bio: Ximena colabora cubriendo temas sobre Planeta & Vida y Medicina & Salud. Es Periodista, vive en Buenos Aires, Argentina. Cuando no está escribiendo o investigando, trabaja en su fundación por la prevención y reparación de lesiones cerebrales infantiles, canta, cuida su jardín y disfruta con su familia y amigos.