

Dime cómo es tu flora y te diré cómo es tu salud

El conjunto de bacterias que se alojan en el intestino tienen un impacto tan relevante como cualquier órgano vital

Nuestro cuerpo alberga a 100 billones de inquilinos, casi todos ellos bacterias, 10 veces más que el número total de nuestras células. La mayoría de ellas se concentran en el tubo digestivo. Todas pesan cerca de un kilo, un peso similar al de alguno de los órganos de nuestro cuerpo.

En los últimos tiempos se ha tomado conciencia de la necesidad de conocer cómo nos relacionamos con esa comunidad que compone nuestra microbiota intestinal, llegándola a considerar como otro órgano más, comparable en sus funciones con el hígado o el riñón. De esta máxima parte el libro 'Las maravillas de la flora', cuya autora, la doctora Margarida Mas, concibe el ser humano como un "supeorganismo", en cuanto a que nuestra existencia es el resultado de la interacción de nuestros genes y los genes de nuestros inquilinos microscópicos. Esa suma determina nuestra salud y también nuestras enfermedades.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo no produce por sí solo las bacterias de la microbiota, sino que su incorporación al sistema digestivo se origina durante el nacimiento, a través del canal del parto —varía si es un parto natural o por cesárea— y a partir del contacto con la madre, la lactancia y el ambiente que nos rodea al nacer.

Posteriormente, la dieta es uno de los factores que más condiciona la variedad de nuestra flora. En la edad adulta, la flora ya está consolidada y la diversidad es clave, de hecho, una mayor diversidad implica un mayor equilibrio. "No hay dos floras iguales, es como nuestra huella digital", comenta la doctora Mas.

A pesar de ello, un estudio a partir de los genes de todas las bacterias intestinales demostró que la flora intestinal podía clasificarse en tres grandes grupos: bacteroides, prevotella y ruminococcus, dependiendo de cuál es su bacteria dominante. Esta podría ser la clasificación universal, parecida a la de los grupos sanguíneos. Aunque se desconoce por qué nos clasificamos en uno u otro grupo, parece que viene determinado por la respuesta individual a la dieta a largo plazo o los tratamientos farmacológicos a los que nos hemos sometido.

Con todo, la flora intestinal es "como una caja negra" ya que hoy por hoy no se disponen de elementos de análisis cotidianos, de fácil acceso para estudiarla, los procedimientos son muy costosos y se realizan en el marco de las investigaciones. Lo que sí se sabe es que la flora se puede trasplantar e incluso introducir bacterias de un donante. De hecho, los resultados experimentales de este tratamiento que se han conseguido son más duraderos y persistentes que los que se consiguen con antibióticos, prebióticos o probióticos para manipular las composiciones de la flora en los casos de diarreas recurrentes.

La relación con la salud

Cuando nuestras bacterias no están bien, nosotros tampoco lo estamos. Cada vez son más los estudios que muestran que los desequilibrios en la microbiota tienen relación con determinadas enfermedades. Así, por ejemplo, está descrita la influencia en la enfermedad inflamatoria intestinal, pero también con otros problemas como la obesidad y los trastornos metabólicos asociados como la diabetes, o las alergias o los problemas relacionados con la inmunidad.

De hecho, algunos estudios recientes han puesto en el punto de mira a la flora intestinal en relación

con el cáncer de colon o los problemas de corazón. Asimismo, también suena su relación con la esclerosis múltiple, aunque los datos aún no son del todo concluyentes.

Otras de las patologías que se están estudiando en relación con las bacterias que nos colonizan son el autismo o la depresión. Todo ello viene a corroborar que la flora no sólo cumple funciones relacionadas con la inmunidad, la absorción de nutrientes y el desarrollo del intestino como órgano, sino que además establece relaciones a distancia.

Pautas para cuidarla

No cabe duda que la dieta que seguimos influye en cómo es y en cómo se comporta nuestra flora. La fórmula para mantenerla en equilibrio es básica: fibra alimentaria y probióticos. La doctora Mas propone algunas herramientas para cuidarla:

Los probióticos son microorganismos vivos que se caracterizan por llegar vivos al colon. No todos sirven para todo, sus efectos dependen de la especie, la cepa y de las cantidades en que se consuman.

Uno de los más importantes son las bifidobacterias, que predominan en los niños alimentados con lactancia materna. Éstas decrecen con el paso de los años.

Los probióticos están presentes en alimentos como los yogures, los lácteos fermentados o el kéfir (bebida de leche fermentada)

La característica fundamental de la fibra alimentaria es que no puede digerirse en el intestino delgado, por eso, llega al intestino grueso (colon) para ser más o menos fermentable. Para obtener una efectos beneficiosos se recomienda una ingesta de fibra en adultos superior a 25 gramos al día (introducidos de forma progresiva si no estamos acostumbrados) .

La fibra se divide, por tanto, en fermentable y parcialmente fermentable. En el primer grupo están las frutas, las legumbres, los cereales y las verduras y en el segundo, los cereales integrales, el centeno y los derivados del arroz.

Algunas fibras fermentables como la inulina de las alcachofas y las endivias, son lo que se denominan prebióticos, que favorecen el crecimiento de las bifidobacterias de la flora.

Para conseguir el bienestar digestivo es recomendable tomar a diario frutas y hortalizas frescas y cereales integrales, introducir a menudo legumbres y frutos secos, incluir a diario leches fermentadas con bifidobacterias, utilizar coccciones suaves, evitar el consumo de alimentos flatulentos, practicar actividad física diariamente, realizar comidas fraccionadas y frecuentes, evitar laxantes sin prescripción e ir al baño cuando se tengas ganas y sin prisas.

Las tres funciones de la microbiota

La inmunitaria: Muchas de las interacciones que se dan entre la flora intestinal, la mucosa del colon y las células inmunitarias esculpen los mecanismos de defensa y construyen la memoria inmunitaria, de la cual dependen las respuestas de intolerancia. Además, la flora actúa como barrera defensiva y preventiva ante los intentos de invasión por las bacterias patógenas.

La metabólica: “Somos lo que nuestras bacterias hacen con lo que comemos”. Y es que la microbiota fermenta todos los productos de nuestra dieta que no son digeribles. La fermentación de los carbohidratos complejos es la gran fuente de energía y de alimentación de las bacterias del colon.

Las tróficas: Las bacterias producen los ácidos grasos de la cadena corta, que a su vez mantienen sanas las paredes del intestino. Estos ácidos grasos inhiben la proliferación de células tumorales cuando las hay. Los microorganismos que componen la flora tienen la capacidad de comunicarse con el cerebro y propiciar cambios neuroquímicos y de conducta.

Fuente: estarbien.com