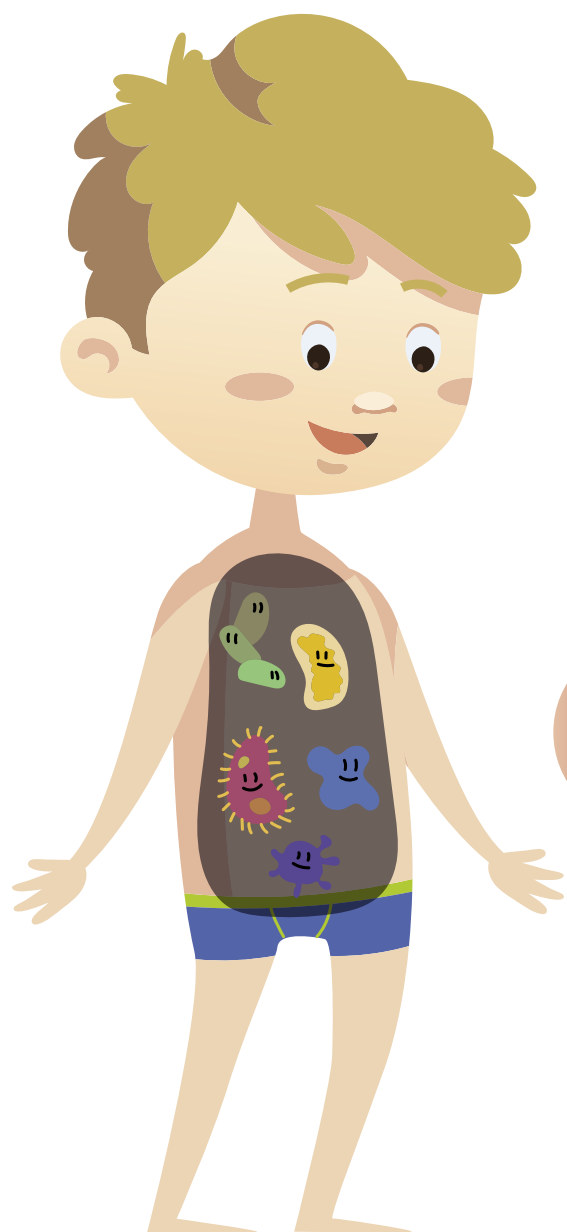




Las cosas que debes saber sobre...

...EL MICROBIOMA




El microbioma se define como la colección de microorganismos que habitan nuestro cuerpo, su material genético y su relación con el huésped (en este caso el ser humano).

El cuerpo humano es un complejo ecosistema con trillones de bacterias que habitan la piel, los genitales, la boca, la vía aérea y, sobre todo, el aparato digestivo; en total, tenemos 10 veces más microbios que células.

¿Qué funciones tiene el microbioma?

- **Función defensiva:** destruye microorganismos patógenos y sustancias tóxicas, evita que se produzcan alergias...
- **Función metabólica:** produce vitaminas, favorece la digestión, mejora la absorción de minerales e influye en nuestro comportamiento (regula el dolor o la saciedad, por ejemplo).



¿Cómo se forma el microbioma?

Hay muchos factores que influyen en la correcta adquisición de microorganismos saludables:

- *Una correcta alimentación y unos hábitos de vida saludables de la mujer durante el embarazo influyen en el microbioma del feto de forma positiva.*
- *Tipo de parto. El parto vaginal favorece la adquisición de una flora intestinal saludable en el recién nacido.*
- *Alimentación del recién nacido y del niño. La lactancia materna es beneficiosa, puesto que favorece una adecuada flora intestinal. El exceso de azúcares refinados y proteínas produce un impacto negativo en el microbioma intestinal.*
- *El uso de antibióticos influye de manera negativa en el microbioma.*



¿Con qué patologías se relaciona la alteración del microbioma?

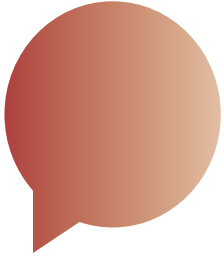
El microbioma tiene un papel relevante en el mantenimiento de la salud, así como en la aparición de numerosas enfermedades.

Cuando aparece un desequilibrio entre microorganismos beneficiosos y patógenos del microbioma se desencadena la cascada de la inflamación de órganos y tejidos, que puede influir en el desarrollo de muchas patologías infantiles, como el cólico del lactante, la gastroenteritis, la alergia alimentaria, la obesidad, el dolor abdominal funcional o la enfermedad celíaca, por ejemplo.

¿Qué podemos hacer para mejorar el microbioma?

Debemos intervenir de forma precoz para corregir el desequilibrio en el microbioma en la edad infantil, para evitar que en el futuro aparezcan patologías prevenibles.

Además de llevar unos hábitos de vida saludables y una alimentación sana y variada, existen sustancias modificadoras del microbioma, como los prebióticos y los probióticos, que de forma individualizada y recomendados por un especialista, pueden restablecer el desequilibrio intestinal de forma segura.



Patrocinado por:

-Heel