

# Nutrir sus bacterias intestinales es crítico para su salud y bienestar mental

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

## HISTORIA EN BREVE

- › Una de las mejores formas de optimizar su microbioma intestinal es por medio del consumo de alimentos fermentados tradicionalmente y alimentos ricos en fibra. Los suplementos de probióticos también pueden ser benéficos
- › Una de las razones por las que una alimentación saludable es capaz de influir en su salud es porque crea un entorno óptimo para las bacterias beneficiosas en su intestino, mientras que reduce las bacterias patogénicas que causan enfermedades, así como hongos y levaduras
- › Si tiene que tomar un antibiótico, asegúrese de tomar también probióticos de alta calidad. Para asegurar la supervivencia de las bacterias, tómese el probiótico unas cuantas horas antes o después de tomar el antibiótico

Durante su día ve todo tipo de anuncios publicitarios que resaltan la importancia de su flora intestinal.

Una de las mejores formas de [optimizar su microbioma intestinal](#) es por medio del consumo de alimentos tradicionalmente fermentados y alimentos ricos en fibra. Los suplementos de probióticos también pueden ser benéficos.

Greg Leyer, quien tiene un doctorado en Ciencias de la Microbiología Alimentaria, es el director científico de los Laboratorios de Servicios Agrícolas (UAS), un fabricante

dedicado a los probióticos, y ha estado interesado por los probióticos y la salud durante más de dos décadas.

*“Me interesé en la microbiología y pasé mi carrera de investigación observando las bacterias patógenas, esas bacterias que debemos evitar y que hacen que nos enfermemos.*

*En el transcurso de esos estudios, me di cuenta de que no todas las bacterias son malas y me intrigó todo este concepto sobre los probióticos ... Mi primer trabajo después de graduarme fue en el área del desarrollo de probióticos para la nutrición infantil. Eso fue hace 21 años.*

*He estado involucrado en el campo de desarrollo de la investigación de probióticos desde entonces y he visto que la investigación en el mercado acaba de explotar”, dice Leyer.*

## **Nutrir su microbioma comienza con alimentos reales**

Cada vez más evidencia revela que hay más alrededor de la nutrición de lo que se creía, gran parte de la nutrición en realidad gira en torno de la nutrición de las bacterias que promueven la salud en su cuerpo y que por lo tanto mantienen a los microbios dañinos bajo control.

Los probióticos son suplementos diseñados para aumentar sus bacterias benéficas, la mayor parte de su concentración se encuentra en su intestino. Los diferentes tipos de bacterias viven en los diferentes lugares del tracto gastrointestinal. También tiene bacterias viviendo en otras áreas de su cuerpo, tales como la boca y la piel.

Aunque los suplementos probióticos tienen sus beneficios y su lugar, es importante, antes de tomar un suplemento, optimizar las condiciones en donde crecen estas bacterias benéficas.

Una de las razones por las que una alimentación saludable es capaz de influir en su salud es porque crea un entorno óptimo para las bacterias beneficiosas en su intestino,

mientras que reduce las bacterias patogénicas que causan enfermedades, así como hongos y levaduras.

“Comer saludablemente” básicamente equivale a comer alimentos reales, lo que significa evitar los alimentos procesados y mantenerse alejado de los azúcares, porque pocas cosas fertilizan y aceleran el crecimiento de los microbios patogénicos tanto como lo hace el azúcar. Como lo señaló Leyer:

*“En los estudios realizados a personas alrededor del mundo, verá diferentes comunidades microbianas residiendo en personas que tienen diferentes consumos alimenticios ... Debe proporcionar alimentos que nutran a estas comunidades saludables de bacterias en su tracto gastrointestinal.*

*Los azúcares no son selectivos. A las bacterias les gusta el azúcar, pero a las bacterias dañinas les encanta el azúcar. Consumir alimentos reales, carbohidratos complejos, fibra y cosas como esas, es algo más selectivo. A las bacterias patogénicas no les gustan tanto los carbohidratos sin fibra. Es más difícil para ellas utilizarlos como una fuente de energía”.*

## **La importancia de los probióticos cuando toma un antibiótico**

Desafortunadamente, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos prohíbe a los fabricantes de suplementos hacer ciertas afirmaciones de salud; por ejemplo, no puede comercializar un probiótico diciendo “Es útil tomarlo después de un antibiótico”, porque eso implicaría que los antibióticos causan daños de alguna forma.

Como resultado de estas restricciones, a menos que pase una buena cantidad de tiempo leyendo sobre el tema, entonces probablemente no conozca todos los **beneficios de los probióticos**.

*“Hay una gran cantidad de investigaciones realmente emocionantes de las que no podemos hablar”, dice Leyer. “Una de ellas es sobre el papel de las bacterias*

*benéficas cuando se co-prescriben con un antibiótico y el efecto que tiene en el mantenimiento de las poblaciones saludables en su intestino.*

*Los antibióticos son selectivos para las bacterias, pero no son terriblemente selectivos para una bacteria en particular.*

*Muchos estudios han demostrado que los antibióticos tendrán un efecto enormemente perjudicial en la comunidad microbiana en general. Matan al organismo que podría estar causando su infección ... y también causan muchos daños en las bacterias benéficas que están allí.*

*Los estudios han demostrado que cuando co-administra probióticos con antibióticos y continua con la administración de probióticos, podrá ser capaz de restaurar rápidamente la comunidad microbiana al estado saludable que tenía antes del tratamiento con antibióticos”.*

## **Recomendaciones al momento de tomar probióticos con antibióticos**

Si está tomando un antibiótico, no tome probióticos de forma simultánea, ya que los antibióticos matan todas las bacterias. Lo que tiene que hacer es esperar unas cuantas horas antes o después de tomar el antibiótico. Teniendo en cuenta las investigaciones clínicas que ha hecho Leyer, esta estrategia parece funcionar muy bien.

La levadura *Saccharomyces*, un tipo de levadura benéfica, también podría ser útil cuando está tomando antibióticos, ya que también ha demostrado prevenir la diarrea relacionada con el consumo de antibióticos.

*“De quince a 25 % de las personas que toman antibióticos terminan con diarrea relacionada con su consumo.*

*Los probióticos, Incluiré la *Saccharomyces* en este grupo, han demostrado tener enormes beneficios en reducir el riesgo de desarrollar ese tipo de complicación secundaria del tratamiento con antibióticos”, dice Leyer.*

# Los riesgos de los antibióticos en el suministro de alimentos

Los antibióticos médicos no son la única fuente de exposición. Aproximadamente, el 80 % de los antibióticos vendidos en los Estados Unidos en realidad se utilizan en la producción de ganado para engordar a los animales y prevenir enfermedades.

Así que a menos que compre carne proveniente de animales de pastoreo, probablemente terminará ingiriendo dosis pequeñas de antibióticos con cada hamburguesa o carne que coma.

Esta exposición continua a dosis bajas también tiene el efecto dañino de promover la resistencia a los antibióticos. El papel de los antibióticos en la promoción de enfermedades (en lugar de tratarlas) está ganando terreno poco a poco.

No cabe la menor duda de que los antibióticos han salvado vidas. Pero si los analizamos cuidadosamente y determinamos objetivamente su verdadero impacto, nos daríamos cuenta de que han causado más daños que beneficios.

Leyer cita el libro titulado "*Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues*", escrito por el Dr. Martin Blaser, que presenta la teoría de que muchas de nuestras epidemias de enfermedades modernas podrían ser causadas por los efectos dañinos que tienen los alimentos modernos sobre nuestra microbiota.

*"Mantener su flora intestinal saludable, consumir bacterias probióticas activas y saludables es un componente clave para mantener, en mi opinión, su salud en general", dice Leyer.*

## Probióticos para la prevención del intestino permeable y más

El **intestino permeable** es el resultado de una alteración en las interconexiones entre las células en sus intestinos. Se pueden desarrollar pequeños agujeros o desgarres que permiten la entrada de partículas de alimentos en su torrente sanguíneo, lo que puede causar una respuesta autoinmune.

Es un problema grave y he conocido a muchas personas que casi mueren a causa de esto. También hay un gran número de causas para el intestino permeable, pero sea cual sea la causa, uno de los remedios más poderosos es consumir **caldo de huesos** casero y orgánico, así como vegetales fermentados. Ciertos suplementos de probióticos también pueden ser de gran ayuda.

De acuerdo con Leyer:

*“Estoy familiarizado con la evidencia detrás de ciertos probióticos y su capacidad para prevenir o reducir los casos de intestino permeable. El problema con el intestino permeable es que las cosas que se van al sistema circulatorio, no deberían estar allí. Los lipopolisacáridos (LPS) ... son bacterias gram-negativas ... [LPS] es una prueba de diagnóstico para el intestino permeable.*

*Lo que estamos encontrando es que los niveles subcoriales de LPS circulando en la sangre causan esta cascada de inflamación crónica. La inflamación crónica parece ser la causa de muchos estados de enfermedad ... Una que se encuentra por encima de todas y en el centro es la diabetes tipo 2 y la resistencia a la insulina.*

*Se han realizado trabajos realmente intrigantes con los probióticos para mantener una barrera estrecha, reducir el intestino permeable, reducir la circulación de LPS y afectar la sensibilidad a la insulina a través de la reducción de la inflamación”.*

Las funciones inmunológicas de los probióticos también han sido analizadas. Por ejemplo, en personas de edad avanzada, los probióticos pueden ayudar a aumentar la actividad de las células inmunológicas que combaten las células de cáncer.

El mecanismo involucrado aquí es una coordinación de los mensajeros químicos inmunológicos, llamados citoquinas. Pero aún hay mucho por aprender sobre el mecanismo exacto a través del cual los probióticos influyen en la salud.

*“Hay algunas áreas en la ciencia de los probióticos en las que los mecanismos se están entendiendo mejor. Y hay otras áreas en la ciencia de los probióticos en las que hay más teoría en este momento.*

*Pero entre más descubra sobre esto, más conocimiento tendrá acerca de esta red increíblemente complicada de información que va del intestino, al sistema nervioso, al sistema inmunológico. Esta compleja interacción no es tan simple como para identificarla con claridad”, explica Leyer.*

## **Los probióticos y el eje intestino-cerebro**

Se está volviendo bastante claro que los beneficios de los probióticos van más allá del intestino. Estudios más recientes han profundizado en el papel de las bacterias intestinales sobre el funcionamiento del eje intestino-cerebro y cómo benefician la salud mental y psicológica.

La ansiedad, la depresión y otros trastornos del estado de ánimo están siendo cada vez más reconocidos por ser en parte, el resultado de un microbioma desequilibrado.

Los probióticos parecen tener la capacidad de hacer compuestos que interactúan directamente con su cerebro. Sin duda influyen en su sistema inmunológico, tiene interacciones y puede cruzar la barrera hematoencefálica.

*“Hay un estudio muy interesante ... en el que las personas les dieron a los bebés bacterias probióticas durante los primeros dos años de su vida. Realmente estaban observando la capacidad de estos probióticos para evitar la incidencia de eczema atópico o erupciones de la piel.*

*Cuando los niños tenían 13 años de edad, regresaron y dijeron: ‘Está bien. Echémosle un vistazo al trastorno del espectro autista, al trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y a otros problemas psicológicos’.*

*De los niños que tomaron probióticos, ninguno desarrolló ningún tipo de trastorno de espectro autista. El estudio no fue diseñado para observar el TDAH*

*o autismo, pero es una forma interesante de mirar hacia atrás y decir:*

*Aquí hay una población de personas que en esencia fueron marcadas con bacterias probióticas a una edad muy temprana. Ahora entendemos que existe esta ventana de desarrollo en las personas jóvenes que es sumamente importante para los probióticos”, dice Leyer.*

## **Tenga cuidado con la comida chatarra que afirma tener probióticos**

Como regla general, creo que la mayoría de las personas debería ser capaz de obtener la mayoría de su apoyo nutricional de alimentos reales. Este ciertamente es el caso con las bacterias benéficas, ya que hay muchos alimentos fermentados que las proporcionan.

Una de mis mayores manías cuando se trata de alimentos probióticos es el yogur, ya que la mayoría de los yogures no son más que comida chatarra cremosa.

Muchas personas que buscan mejorar su salud compran yogur comercial en el supermercado, ya que piensan que están haciendo algo bueno por ellos mismos cuando en realidad no es así. Sería mucho mejor que tomaran un suplemento de probióticos, ya que evitarán los azúcares añadidos y otros aditivos poco saludables. La excepción a la regla es el yogur cultivado tradicionalmente hecho de leche cruda y orgánica.

Los yogures comerciales generalmente contienen alrededor de 25 a 30 gramos de azúcar por porción, lo que cumple o excede la cantidad diaria recomendada de azúcar para todo el día.

La cantidad de probióticos que obtendrá de los yogures comerciales también es mucho menor a la que se obtiene de un suplemento de probióticos de alta calidad. Un yogur comercial podría darle un millón de células de probióticos, que podría parecer mucho, pero si toma un suplemento de alta calidad obtendrá miles de millones de probióticos, una cantidad muchísimo mayor.



Así que en ese sentido, un suplemento es claramente más efectivo y económico.

*“La otra cosa que debe considerar es que un yogur tiene una condición muy ácida que degrada la calidad de los probióticos durante el transcurso de la vida útil. En un suplemento de alta calidad, estos probióticos están esencialmente suspendidos o latentes hasta que se consumen, vuelven a la vida al tragar la cápsula”, dice Leyer.*

## **Recomendaciones para los Probióticos**

Muchos tienden a imaginar que tomar probióticos es como plantar semillas en su jardín. Crecen, se reproducen y básicamente todo lo que tiene que hacer es “sembrarlas y alimentarlas”. Pero ese no es el caso. Su tracto intestinal contiene miles de tipos de bacterias diferentes, sin mencionar los hongos y virus. Es un entorno difícil, con mucha competencia.

Los probióticos han desarrollado la capacidad de soportar concentraciones normales de ácido estomacal y bilis en el intestino delgado, y viven allí, pero no viven y sobreviven para siempre.

Como lo señaló Leyer:

*“Cuando deja de tomar probióticos, los estudios demuestran que se comienzan a ver menos y menos probióticos. Se reducen con respecto a su nivel inicial de antes que comenzara a tomar un suplemento de probióticos.*

*En el lado inmunológico, hay estudios que demuestran que los beneficios inmunológicos se reducen unos cuantos días después de dejar de tomar probióticos. Por lo que es realmente importante mantener un impacto continuo de estas bacterias saludables”.*

Los factores que debe buscar cuando trate de identificar un suplemento de probióticos de alta calidad incluyen los siguientes:

Asegúrese de que sea una marca acreditada. Si confía en los productos hechos por una compañía, quizá también están haciendo un gran trabajo fabricando sus probióticos.

---

Busque un conteo de Unidades Formadoras de Colonias (UFC) de 50 billones o más. Ese es el número de bacterias que se cree obtiene por dosis.

---

Busque la declaración de la vida útil, es decir, la vida útil de las UFC. Evite los productos que declaran los UFC al momento de la fabricación. Esto no significa nada, ya que podrían estar muertos al momento que llegan a la tienda.

---

Busque un producto que contenga muchas especies de bacterias, una mayor diversidad tiende a relacionarse con una mejor salud. Dicho esto, por lo general recomiendo los productos que contienen Lactobacillus y Bifidobacteria.

Algunos ejemplos serían Lactobacillus acidophilus y Lactobacillus plantarum. Estos organismos generalmente residen en el intestino delgado o en el tracto gastrointestinal (GI) superior en donde residen la gran mayoría de las células inmunológicas. Por otra parte, la Bifidobacteria reside en el intestino grueso o intestino inferior, que es otro lugar sumamente importante relacionado con la salud. Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium longum y Bifidobacterium bifidum son bacterias importantes.

---

Busque marcas libres de OGM.

---

Asegúrese de que sean fabricados de acuerdo con las Buenas Prácticas de Fabricación (GMP) actuales.

---

## **Optimizar su microbioma es una poderosa estrategia para prevenir enfermedades**

Como lo señaló Leyer, “el consumo de probióticos para la salud y bienestar llegó para quedarse”. Una tremenda cantidad de investigaciones demuestran que la comunidad

microbiana en su cuerpo tiene una gran influencia en su salud en general.

Han desaparecido los días en que tenía puras bacterias malas, dice Leyer. “Consumir alimentos naturales y limpios, nutrir su intestino y tener una comunidad intestinal saludable son la base para el bienestar”.

También creo firmemente que aplicar este conocimiento puede hacer una gran diferencia positiva en su salud, al mejorar no sólo su función inmunológica, sino también su función neurológica y estado de ánimo.

Lo mejor de todo es que reforzar su microbioma no es muy complicado. Necesita tomar medidas proactivas para implementar ciertas estrategias clave, mientras que evita otros factores. Así que para optimizar su microbioma considere las siguientes recomendaciones:

### Qué debe hacer

#### **Coma muchos alimentos fermentados.**

Las opciones saludables incluyen lassi, leche orgánica fermentada como el kéfir, natto (soya fermentada) y **vegetales fermentados**.

Si usted fermenta sus propios vegetales, considere utilizar un cultivo de inicio especial que haya sido optimizado con cepas bacterianas que produzcan altos niveles de **vitamina K2**.

Esta es una forma económica de optimizar su K2, que es particularmente importante si usted está tomando un suplemento de vitamina D3.

### Qué debe evitar

**Antibióticos**, al menos que sean definitivamente necesarios (y si los toma, asegúrese de repoblar su intestino con alimentos fermentados y/o un suplemento probióticos).

Y aunque algunos investigadores están buscando métodos que pudieran aminorar la destrucción de las bacterias benéficas causada por los antibióticos, probablemente su mejor opción siempre será volver a sembrar su intestino con probióticos de alimentos fermentados y cultivados y/o con un suplemento de probióticos de alta calidad.

## Qué debe hacer

### **Tome un suplemento probióticos.**

Aunque yo no recomiendo tomar muchos suplementos (ya que considero que la mayoría de sus nutrientes deben provenir de los alimentos), los probióticos son una excepción si no come alimentos fermentados de forma regular.

---

**Aumente su consumo de fibra soluble e insoluble.** Se puede enfocar en los vegetales, frutos secos y semillas, incluyendo las semillas germinadas.

---

## Qué debe evitar

**Carnes de animales criados convencionalmente** y otros productos animales, ya que a los animales criados en Operaciones Concentradas de Alimentación Animal (CAFO) se les administra rutinariamente dosis bajas de antibióticos, además de **granos transgénicos** que también afectan su flora intestinal.

---

**Agua clorada y/o fluorada.**

---

## Qué debe hacer

**Ensucie sus manos en el jardín.** Llevar una vida libre de gérmenes podría no ser lo mejor para usted, ya que la pérdida de bacterias saludables puede tener un fuerte impacto en su salud física, mental y emocional.

Exponerse a bacterias y virus puede servir como una “vacuna natural” que fortalece su sistema inmunológico y brinda inmunidad a largo plazo en contra de enfermedades.

Ensuciarse las manos en el jardín puede ayudar a que su sistema inmunológico se reencuentre con los microorganismos benéficos de las plantas y el suelo. De acuerdo con un reporte reciente, no exponerse al ambiente exterior puede en si hacer que su microbioma se haga deficiente.

## Qué debe evitar

**Alimentos procesados.** El exceso de azúcares junto con otros nutrientes chatarras alimentan las bacterias patógenas.

Los emulsionantes alimentarios como el Polisorbato 80, lecitina, carrageno, poligliceroles y goma de xantana también parecen provocar un efecto negativo en su flora intestinal.

Al menos que sean 100 % orgánicos, también contienen transgénicos que tienden a estar muy contaminados con pesticidas como el glifosato.

## Qué debe hacer

**Abra sus ventanas.** En la mayor parte de la historia humana, el exterior siempre fue parte del interior y en ningún momento durante nuestro día nos apartábamos de la naturaleza.

Actualmente, pasamos el 90 por ciento de nuestras vidas en el interior de algún lugar.

Y, aunque esto tiene sus ventajas, también ha cambiado el microbioma de su hogar.

Las investigaciones demuestran que abrir las ventanas y aumentar el flujo de aire natural puede mejorar la diversidad y salud de los microbios en su hogar, lo que a su vez lo beneficia a usted.

---

**Lave sus trastes a mano en lugar de utilizar un lavavajillas.** Investigaciones recientes han demostrado que **lavar sus trastes a mano** deja más bacterias en ellos que cuando los lava con lavavajillas. Estar en contacto con estos trastes menos estériles en realidad podría reducir el riesgo de alergias, estimulando a su vez el sistema inmunológico.

## Qué debe evitar

**Sustancias químicas agrícolas,** el glifosato (Roundup) en particular es un antibiótico conocido, y en caso de comer alimentos contaminados con RoundUp, matará eficazmente muchos de sus microbios intestinales.

---

**Jabón antibacteriano,** ya que se encarga de matar tanto las bacterias malas como las buenas y contribuye con el desarrollo de resistencia a los antibióticos.

---

## Fuentes y Referencias

---

- [Greg Leyer Bio](#)
- [Cornucopia Institute Yogurt Buyers Guide](#)
- [Cornucopia Institute Yogurt Report November 19, 2014](#)
- [FDA.gov, Current Good Manufacturing Practices](#)
- [Science News March 19, 2015](#)
- [Cell Reports March 19, 2015 \[Epub ahead of print\]](#)
- [BBC News August 26, 2014](#)
- [Time February 25, 2015](#)
- [Scientific American March 17, 2015](#)
- [ISME Journal 2012 Aug;6\(8\):1469-79](#)