

# Apoye su intestino para gozar de una buena salud

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Teniendo en cuenta que del 70 al 80 % de su sistema inmunológico reside en su tracto gastrointestinal, optimizar su microbioma intestinal es un objetivo que vale la pena y que tendrá efectos de largo alcance en su salud física y bienestar emocional
- › Un primer paso vital para equilibrar su microflora intestinal es eliminar el azúcar de su alimentación, sobre todo los azúcares que se encuentran en los alimentos procesados
- › Consumir productos fermentados como kéfir, kimchi y chucrut, así como alimentos prebióticos tales como el ajo, puerros y cebollas, puede ayudar a crear el ambiente óptimo para las bacterias intestinales beneficiosas, mientras que disminuyen las bacterias, hongos y levaduras que causan enfermedades
- › Tomar un suplemento probiótico o probióticos de esporas también puede ser beneficioso, sobre todo durante y después de un tratamiento con antibióticos, ya que ayuda a restaurar y promover una microflora intestinal saludable
- › Las bacterias intestinales pueden influir en su comportamiento y expresión génica, al igual que se ha demostrado que desempeñan un papel importante con respecto al autismo, la diabetes y obesidad

La salud intestinal está obteniendo más atención que nunca, teniendo en cuenta que del 70 al 80 % de la función inmunológica reside dentro de su tracto gastrointestinal. Como tal, la optimización de su **microbioma intestinal** es un objetivo que vale la pena perseguir y que tendrá efectos de largo alcance en su salud física y bienestar emocional.

Un primer paso importante para equilibrar su microflora intestinal es eliminar el azúcar de su alimentación, en especial los azúcares que se encuentran en los alimentos procesados. Después, deberá comenzar a consumir alimentos fermentados, algunos ejemplos son el kéfir, kimchi, natto, chucrut y yogur sin pasteurizar, provenientes de leche de animales alimentados con pastura.

Una alimentación saludable, que incluya alimentos prebióticos, influye en su salud porque ayuda a crear un ambiente óptimo para las bacterias intestinales beneficiosas y a su vez disminuye las bacterias patógenas, hongos y levaduras que causan enfermedades.

Tomar un suplemento probiótico o probióticos de esporas también puede ser beneficioso, sobre todo durante y después de un tratamiento con antibióticos, ya que ayuda a restaurar y promover un microbioma saludable.

Muchos no se dan cuenta de que sus bacterias intestinales pueden influir en su comportamiento y en la expresión de sus genes. También se ha demostrado que las bacterias intestinales desempeñan un papel importante con respecto al autismo, la diabetes y obesidad.

Cada vez más evidencia científica sugiere que hay un gran elemento de los centros de nutrición que sirve para nutrir las bacterias promotoras de la salud en su cuerpo. Al hacerlo, puede controlar los microbios perjudiciales, controlar su peso y protegerse de las enfermedades crónicas. Debido a su importancia para la salud en general, ¡ahora es el momento de "apoyar a su intestino!"

## **¿Qué es el microbioma intestinal y qué afecta?**

Las investigaciones han determinado que alrededor de 100 billones de bacterias componen el microbioma de su cuerpo. Sin embargo, es mucho más que eso, ya que para cada bacteria hay al menos 10 virus y hongos que viven en o dentro del cuerpo, lo que ayuda con las funciones de soporte vital que no serían posibles sin ellas. Su microbioma toma forma a muy temprana edad.

De hecho, si nació por parto vaginal, quedó cubierto con los microbios de su madre al pasar por el canal de parto. Y se le transmitieron más microbios durante la lactancia, debido a que la leche materna contiene muchas propiedades nutritivas para el intestino.

Durante los primeros años, su exposición familiar, alimenticia y ambiental contribuyó a su microbioma de maneras que han influido y continuarán influyendo en su salud durante toda su vida. Su microbioma se encuentra en áreas distintas de su cuerpo, como en los ojos, genitales, la piel y boca, así como también en los intestinos, al cual nos referimos como su microbioma intestinal.

Las actividades cotidianas tales como cepillarse los dientes, comer, besar a alguien o tocar a la mascota de la familia, afectan su microbioma. Cabe destacar que se ha demostrado que el microbioma intestinal desempeña un papel importante en lo siguiente:

- **Autismo:** Establecer una microflora intestinal normal durante las primeras semanas de vida es esencial para el sistema inmunológico de un bebé.

Los bebés con microflora intestinal anormal comprometen a su sistema inmunológico y están en particular riesgo de desarrollar TDAH, autismo y problemas de aprendizaje, sobre todo si son vacunados mientras su microflora intestinal se encuentra desequilibrada.<sup>1</sup>

- **Comportamiento:** Un estudio publicado en la revista *Neurogastroenterology and Motility*<sup>2</sup> encontró que los ratones que carecen de bacterias intestinales se comportan de forma diferente a los ratones normales. Su comportamiento alterado se interpretó como de "alto riesgo" y fue acompañado por cambios neuroquímicos en el cerebro.

Es bien sabido que el **intestino funciona como su segundo cerebro**, al producir más del neurotransmisor serotonina, el cual se sabe que tiene una influencia positiva en su estado de ánimo.

- **Diabetes:** Según un estudio danés,<sup>3</sup> la población bacteriana en el intestino de las personas con diabetes difiere a la de los que no tienen la enfermedad. Según los investigadores, la diabetes tipo 2 en los seres humanos está vinculada con los cambios en la composición del microbioma intestinal, lo que destaca la relación entre las enfermedades metabólicas y la población de bacterias en el intestino.
- **Expresión génica:** Se ha demostrado que su salud intestinal es una variable muy poderosa de la **epigenética**, un campo vanguardista de la medicina que destaca el papel que desempeña el estilo de vida con respecto a la expresión de los genes. Como se reportó en la revista *ScienceDaily*:<sup>4</sup>

*"Una nueva investigación está ayudando a desentrañar la mecánica de cómo el microbioma intestinal se comunica con las células de su huésped para activar y desactivar genes.*

*El estudio<sup>5</sup>... revela cómo los metabolitos producidos por las bacterias en el estómago se comunican químicamente con las células, incluidas las células más allá del colon, para dictar la expresión genética y la salud en su huésped".*

- **Obesidad:** Debido a que los **probióticos podrían ayudar a combatir la obesidad**, optimizar su flora intestinal es un aspecto importante si está tratando de bajar de peso.

## **La importancia de los alimentos fermentados**

Con frecuencia menciono el valor de los **alimentos fermentados** para ayudar a "sanar y cicatrizar" su intestino como una manera de mejorar su salud y/o revertir enfermedades. Fermentar vegetales es fácil y económico. También puede preparar su propio yogur casero.

Otros ejemplos de alimentos fermentados incluyen al kéfir, kimchi, natto y chucrut. Estos alimentos no solo contienen bacterias beneficiosas, sino que también están asociados con los siguientes beneficios:

- **Ricos en nutrientes:** Algunos alimentos fermentados son fuentes excepcionales de nutrientes esenciales, como la **vitamina K2**, que ayuda a **prevenir la osteoporosis** y aterosclerosis, también conocida como endurecimiento de las arterias.

El requesón es una excelente fuente de probióticos y vitamina K2, al igual que ciertos alimentos fermentados como el natto o los vegetales fermentados en casa con un cultivo iniciador de bacterias productoras de vitamina K2. Los alimentos fermentados también producen muchas vitaminas B.

- **Refuerzo para el sistema inmunológico:** Debido a que hasta el 80 % de su sistema inmunológico se encuentra ubicado en el intestino, los probióticos desempeñan un papel crucial para mantener el buen funcionamiento del tracto digestivo.

Un intestino saludable es su primera defensa contra las enfermedades y un factor importante para ayudarlo a mantener una salud y bienestar óptimos.

- **Poderoso desintoxicante:** Los alimentos fermentados son algunos de los mejores quelantes disponibles. Las bacterias beneficiosas en estos alimentos son desintoxicantes muy poderosos, capaces de extraer una gran variedad de toxinas y metales pesados del torrente sanguíneo, que luego se eliminan a través de sus riñones.
- **Económico:** Agregarle una pequeña cantidad de alimentos fermentados a cada comida es rentable porque contiene 100 veces los probióticos de un suplemento promedio. Teniendo en cuenta que un probiótico de alta calidad es costoso, puede fermentar vegetales por una fracción de ese precio.
- **Variedad natural de la microflora:** Si varía los tipos de alimentos fermentados y cultivados que consume, se beneficiará con una variedad mucho más amplia de bacterias beneficiosas de las que podría recibir en forma de suplemento.

**Consumir alimentos prebióticos puede ayudar a nutrir su intestino**

Puede tener un impacto positivo en las buenas bacterias intestinales, al brindarles en forma de **prebióticos** los nutrientes que necesitan para desarrollarse. Los prebióticos se encuentran principalmente en los alimentos ricos en fibra, lo cual es perfecto porque las bacterias intestinales buenas se desarrollan en fibra indigerible.

La inulina es un tipo de fibra hidrosoluble que se encuentra en espárragos, ajo, puerros y cebollas, la cual ayuda a nutrir a las bacterias intestinales beneficiosas.

En una investigación de laboratorio<sup>6</sup> con ratas jóvenes, se descubrió que los prebióticos alimenticios tienen un efecto significativo sobre el movimiento ocular rápido (REM, por sus siglas en inglés) y los ciclos de sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM), que podría tener un impacto positivo en la calidad del sueño.

Los investigadores que estudiaron el efecto de los prebióticos en la salud intestinal y el sueño REM, les brindaron a los animales de prueba una alimentación rica en prebióticos que comenzó a las 3 semanas de edad, con lo cual encontraron lo siguiente:

- Las ratas que consumían prebióticos tuvieron un aumento en las bacterias intestinales beneficiosas en comparación con el grupo de control.<sup>7</sup>
- A medida que las bacterias buenas metabolizan la fibra prebiótica, no solo crecen y se multiplican, sino que también excretan un metabolito beneficioso para la salud del cerebro.<sup>8</sup>
- El grupo que llevó una alimentación rica en prebióticos pasó más tiempo en un sueño NREM tranquilo y reparador que aquellos que llevaron la dieta control.
- Las ratas que consumieron alimentos prebióticos pasaron más tiempo en un sueño REM luego de estar estresadas, lo cual es importante para promover la recuperación.<sup>9</sup>

Los autores del estudio dijeron:<sup>10</sup>

*"Teniendo en cuenta que un sueño NREM suficiente y una nutrición adecuada pueden tener un impacto en el desarrollo y la función cerebral, y que los problemas del sueño son comunes durante los primeros años de vida, es*

*posible que una alimentación rica en prebióticos desde temprana edad pueda ayudar a mejorar el sueño, favorecer el microbioma intestinal y promover una salud cerebral/psicológica óptima".*

Los siguientes alimentos enteros ayudan a añadirle fibra prebiótica a su alimentación y mejoran la salud de su microbioma, lo cual favorece su salud en general:<sup>11,12,13</sup>

Manzanas	Espárragos	Plátano
Betabel	Leche materna	Raíz de bardana
Anacardos	Raíz de achicoria	Cuscús
Corazón de hinojo	Ajo	Toronja
Chícharos	Alcachofa de Jerusalén	Jícama
Raíz de konjac	Puerros	Nectarinas
Cebolla	Caqui	Pistachos
Granadas	Col de Milán	Algas marinas
Chalotas	Guisantes	Tamarillo

## **Cómo pueden ayudar los probióticos**

Aunque recomiendo que obtenga la mayoría de sus nutrientes de alimentos reales, los suplementos de probióticos pueden ser útiles, sobre todo si no puede consumir alimentos fermentados. Dicho esto, para que los probióticos hagan su trabajo, debe optimizar las condiciones en las que se desarrollarán estas bacterias "buenas".

El primer paso es alimentar su microbioma con alimentos reales. Si continúa llevando una alimentación de productos altamente procesados que contienen azúcar añadida, solo estará alimentando a las bacterias de su intestino que pueden ser patógenas. ¡Los microbios patógenos que causan enfermedades simplemente aman el azúcar!

Por otro lado, estos microbios no prosperarán en presencia de alimentos ricos en fibra o de aquellos que contienen carbohidratos complejos, grasas y proteínas saludables.

Cuando se centra en consumir alimentos naturales y enteros, está favoreciendo el crecimiento de su bacteria intestinal beneficiosa. La investigación sugiere que los beneficios de los probióticos no se limitan al intestino, sino que también afectan a su cerebro.

Esto es así porque su intestino está conectado al cerebro por medio de lo que se llama eje intestino-cerebro, lo que significa que cualquier cosa que afecte su tracto gastrointestinal afecta su cerebro, y viceversa.

Como tal, cuando su microbioma intestinal está desequilibrado, puede tener un impacto sobre su sistema inmunológico, salud mental, estado de ánimo e incluso su función cerebral. Los probióticos han demostrado que incluso ayudan a reducir los síntomas de la **depresión**. Los factores a tener en cuenta al tratar de identificar un suplemento probiótico de alta calidad incluyen los siguientes:

- Asegúrese de que sea una marca respetable que no use transgénicos y que trabaje de acuerdo con las Buenas Prácticas de Fabricación actuales
- Busque un probiótico de alta potencia (unidades formadoras de colonias o CFU, por sus siglas en inglés) de 50 mil millones o más
- Verifique la vida útil de las CFU y evite las cápsulas que solo declaran las CFU en el "momento de la fabricación"
- Elija un producto que contenga múltiples especies de bacterias; por lo general se recomiendan productos que contengan especies de Lactobacillus y Bifidobacterias



# Los probióticos de esporas resisten los antibióticos y ayudan a resolver las intolerancias alimentarias

Los probióticos de esporas, o *sporebiotics*, son un excelente complemento de los probióticos regulares. Son parte de un grupo de derivados del microbio llamado bacilo. Este género tiene cientos de subespecies, la más importante de ellas es la *bacillus subtilis*.

En esencia, los probióticos de esporas consisten en la pared celular de las esporas del bacilo y son una herramienta importante para estimular su tolerancia inmunológica. Debido a que los *sporebiotics* no contienen cepas de bacilos vivos, solo sus esporas, el revestimiento protector alrededor del ADN y el mecanismo de trabajo de dicho ADN, no se ven afectados por los antibióticos.

Como ya sabrá, los antibióticos matan indiscriminadamente sus bacterias intestinales, tanto las buenas como malas. Esta es la razón por la cual las infecciones secundarias y la función inmunológica son efectos secundarios comunes de los antibióticos.

La exposición crónica a bajas dosis de antibióticos a través de sus alimentos, también tiene consecuencias en su microbioma intestinal, lo que puede desencadenar una enfermedad crónica y un mayor riesgo de desarrollar resistencia a los medicamentos.

Si se pregunta cómo llegan los antibióticos a su comida, es posible que no se percate de que el 80 % de los antibióticos que se venden en los Estados Unidos se utilizan en la producción de alimentos, incluidos los antibióticos que se les administran a los animales de granja que viven en operaciones concentradas de alimentación animal.

Los *sporebiotics* pueden ayudar a restablecer su microbioma intestinal de forma más efectiva, ya que no son destruidos por los antibióticos.

Si no está seguro de que los *sporebiotics* puedan beneficiarlo, tenga en cuenta que muchos productos acidófilos tienen la desventaja de no ser capaces de sobrevivir al pasar por su ácido estomacal, sobre todo si se toman con el estómago vacío.

Es posible que los probióticos de mala calidad ya ni siquiera estén vivos en el momento que los toma, lo que significa que le brindarán muy poco o ningún beneficio. Por otro lado, las esporas, una vez establecidas en el intestino, ayudan a mejorar la función de su barrera intestinal. La barrera de la mucosa de su intestino determina qué nutrientes son absorbidos y cuáles se deben excretar.

La barrera intestinal también influye en la función inmunológica, mientras que las esporas aumentan su tolerancia inmunológica, lo que significa que ayudan a reparar el daño de la barrera intestinal, como el que causa el [intestino permeable](#).

Mi mentor desde hace muchos años, el Dr. Dietrich Klinghardt, quien también tiene un doctorado y es fundador de la Academia Klinghardt en el estado de Washington, ha utilizado los *sporebiotics* para tratar con éxito las intolerancias alimenticias de quienes sufren ELA, autismo, enfermedad de Lyme, esclerosis múltiple y párkinson.

Cualquiera que sea el método que elija, es fundamental eliminar los azúcares, incorporar alimentos prebióticos, consumir productos fermentados y tomar probióticos o *sporebiotics*, de lo contrario, todo lo anterior será en vano.

Un intestino saludable aumentará su inmunidad, ayudará a su cuerpo a resistir enfermedades y tendrá un impacto positivo en su salud y bienestar. ¡Ahora es el momento de "apoyar a su intestino"!

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [Science Daily. Gut Microbiome Plays Role in Autism, Study Finds. April 6, 2021](#)
- <sup>2</sup> [Neurogastroenterology and Motility March 2011; 23\(3\): 255-64](#)
- <sup>3</sup> [PLOS ONE February 5, 2010; 5\(2\): e9085](#)
- <sup>4</sup> [ScienceDaily November 23, 2016](#)
- <sup>5</sup> [Mol Cell. 2016 Dec 1;64\(5\):982-992](#)
- <sup>6, 10</sup> [Frontiers of Behavioral Neuroscience, January 10, 2017](#)
- <sup>7, 13</sup> [Hindustan Times February 25, 2017](#)
- <sup>8, 9</sup> [Medical News Today, February 27, 2017](#)
- <sup>11</sup> [UMass Chan Medical School. 10 Best Prebiotic Foods for IBD. May 8, 2019](#)
- <sup>12</sup> [Monash University, FAQs for the High Fiber, High Prebiotic Diet](#)