

# ¿Cómo desarrollar un intestino renovado para el Año Nuevo?

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

## HISTORIA EN BREVE

- › Comprometerse a mejorar su microbioma intestinal producirá más beneficios que sólo desarrollar buenos hábitos intestinales, probablemente experimente mayor facilidad para bajar de peso, mejor salud, mejor estado de ánimo y menor riesgo de algunos tipos de cáncer
- › Tal y como lo demostró una investigación que utilizó personas que padecían del síndrome de fatiga crónica, la diversidad microbiana en su intestino podría verse afectada por las enfermedades y otros problemas de salud
- › Una de las formas más simples, sencillas y económicas de mejorar su diversidad intestinal es a través del consumo de alimentos fermentados hechos con un fermento base y la optimización de sus niveles de vitamina D

¿Sigue tratando de cumplir con sus propósitos del 2016? No sería el único. De acuerdo con Forbes Magazine, tan sólo el 8% de las personas que se ponen Propósitos de Año Nuevo realmente los cumplen.

Esa elite del 8% tiene algunos secretos en común que les ayuda a alcanzar sus metas. No son difíciles o inusuales, pero para lograrlo realmente tiene que ponerse en acción.<sup>1</sup>

Hacer que sus metas sean específicas, medir su progreso, ser paciente y programarse para trabajar en las metas establecidas son algunas de las formas en las que las personas logran alcanzarlas.<sup>2</sup>

Alcanzar una meta y disfrutar del éxito también depende de establecer las metas correctas que mejoren su vida y su salud.

Comprometerse a hacer cambios en su microbioma intestinal producirá más beneficios que sólo desarrollar buenos hábitos intestinales. Su salud intestinal es importante para la mayoría de los aspectos de su vida, incluyendo en la reducción del riesgo de cáncer, síndrome metabólico, depresión y diabetes tipo 2.

En los Estados Unidos, el propósito número uno de año nuevo en el 2015 fue bajar de peso.<sup>3</sup> Las metas establecidas en Gran Bretaña tenían bajar de peso hasta arriba de la lista, seguidas por ponerse en forma y comer más saludablemente.<sup>4</sup>

Estas metas tienden a ser las más populares todos los años y cada una de ellas tiene un impacto positivo en la salud intestinal.

## **Transforme su intestino**

Hipócrates dijo una vez que “todas las enfermedades empiezan en el intestino” y mientras más aprendemos, más nos damos cuenta de la razón que tenía.

Con investigaciones y estudios, los científicos han logrado entender que el intestino desempeña un papel crucial en muchos procesos de salud y enfermedad, y que en realidad actúa como el segundo cerebro del cuerpo.

Transformar su microbioma podría ayudarlo a alcanzar sus metas de pérdida de peso, buena forma física, salud, bienestar y más.

Su sistema inmunológico responde a la invasión de invasores extraños, lesiones celulares y toxinas a través de la inflamación. El objetivo de esto es comenzar a reparar su cuerpo y ayudarlo a combatir esas sustancias extrañas.

Experimenta una inflamación a corto plazo cuando lo pica un insecto o sufre una lesión en su tobillo. Sin embargo, la inflamación sistémica, crónica y de bajo grado desencadena una respuesta diferente.<sup>5</sup>

Actualmente, se cree que la inflamación sistémica es uno de los principales factores desencadenantes de las enfermedades graves, incluyendo la degeneración neurológica,<sup>6</sup> la diabetes tipo 2<sup>7</sup> y las enfermedades cardiovasculares, por mencionar algunas.<sup>8</sup>

Modificar su microbioma intestinal es una excelente inversión a largo plazo en su salud y bienestar. Hoy en día, se cree que el número de bacterias en su cuerpo es de 1.3 por cada célula del cuerpo y aproximadamente 39 de los 40 trillones de bacterias en su cuerpo, viven en su intestino.<sup>9</sup>

Las consecuencias de tener un microbioma poco desarrollado también podrían afectar su estado ánimo, emociones, alergias y ansiedad.<sup>10</sup>

La diversidad de su microbioma intestinal comienza establecerse cuando es un bebé y también se ve afectada por la genética, si fue amamantado o recibió fórmula, así como su entorno inmediato.

A medida que pasa el tiempo, su microbioma es afectada significativamente por los alimentos que consume. Una alimentación rica en azúcar y alimentos procesados podría reducir la diversidad y su salud en general.

Un estudio realizado tanto en ratones como en seres humanos encontró que cambiar sus hábitos de alimentación puede alterar la diversidad de su microbioma intestinal y afectar las respuestas corporales a la alimentación e intervenciones nutricionales.<sup>11</sup>

## **Modificar su alimentación induce cambios persistentes en su intestino**

Las prácticas alimentarias a largo plazo desempeñan un papel importante en la colonización y mantenimiento de una microbiota diversa.

Este estudio sobre los hábitos de alimentación examinó la microbiota fecal de las personas que viven en los Estados Unidos que llevan una alimentación sin restricciones

y la comparó con la de las personas que que llevan una alimentación rica en vegetales con una ingesta calórica limitada.<sup>12</sup>

Una de las preguntas que los investigadores se propusieron a contestar fue cómo responderían las personas con diferentes tipos de alimentación cuando mejoraban sus hábitos de alimentación. Los investigadores utilizaron muestras fecales para recolectar las bacterias intestinales y posteriormente trasplantarlas en ratones criados en condiciones estériles.

Separaron a los ratones en dos grupos, a un grupo le dieron una alimentación a base de vegetales y al otro la típica alimentación estadounidense. Los ratones del grupo del tipo de alimentación estadounidense tuvieron una respuesta más débil que los ratones del grupo de la alimentación a base de vegetales.

El microbioma no fue tan diverso y no aumentó. También encontraron que cuando ambos grupos fueron alojados juntos, mejoró la diversidad bacteriana en el grupo de ratones con el tipo de alimentación estadounidense.

Si esto se puede replicar en los seres humanos es cuestionable, ya que los ratones tienden a comerse el excremento de los demás ratones, por eso comparten su diversidad bacteriana. Sin embargo, los seres humanos tienen otras formas de compartir sus colonias bacterianas.

Nicholas Griffin, Ph.D. de la Universidad de Washington y autor principal del estudio, comentó:<sup>13</sup>

*“Sabemos por trabajos previos y otros estudios que los cónyuges desarrollarán comunidades microbianas similares la una del otro”.*

Una de las mejores formas de cultivar un microbioma saludable es llevando una alimentación rica en fibra. Creo que 50 gramos de fibra por cada 1 000 calorías que consume al día es una cantidad ideal para reforzar el crecimiento bacteriano y ayudar a prevenir la inflamación sistémica.

**Su microbioma intestinal es único**

La fibra no es digerida por su cuerpo y desempeña un papel importante en el desarrollo de sus bacterias intestinales. La fibra soluble podría ralentizar su digestión, haciéndolo sentir satisfecho durante más tiempo.

La fibra insoluble ayuda a que los alimentos se muevan a través del tracto intestinal más rápido, con el fin de tener eliminación más saludable. Muchas frutas y vegetales contienen tanto fibra soluble como insoluble.

Los probióticos son los alimentos y suplementos que aumentan la diversidad del microbioma en su tracto intestinal, mientras que los prebióticos son los caballos de carga que alimentan a la microbiota, ayudándolas a crecer y multiplicarse.

Sus bacterias beneficiosas se alimentan de la fibra que resiste a la digestión y que se encuentra contenida en una gran variedad de frutas y vegetales, las bacterias extraen la energía, los nutrientes y las vitaminas de la fibra.<sup>14</sup>

Los microbios beneficiosos también utilizan la fibra para crecer y multiplicarse. Si no alimenta a su microbioma intestinal con fibra, algunas bacterias morirán y otras cambiarán su fuente de nutrientes a la mucosidad que cubre su intestino y que ayuda a mantener la pared intestinal intacta y a evitar fuga de moléculas de los intestinos en su cuerpo.<sup>15</sup>

El microbiólogo, Eric Martens, Ph.D., cree que esto beneficia la plasticidad de su microbioma intestinal. La composición de su microbioma depende de varios factores, incluyendo su historial de salud y su ubicación geográfica.

Está influenciado por su elección de alimentos, exposición a las toxinas y antibióticos, así como por su higiene. Dado que su intestino es el guardián de la respuesta inflamatoria, es reconocido como uno de los factores involucrados en el aumento de las tasas de enfermedades.

Aunque la respuesta inflamatoria podría comenzar en su intestino, manda señales al cerebro, que responde con un complejo bucle de retroalimentación.

Así que mientras que la microbiota en su intestino sigue siendo ocal, tiene una influencia significativa en la salud de todo su cuerpo. En un reciente estudio que involucró a personas que padecían del síndrome de fatiga crónica (CFS por sus siglas en inglés) se demostró lo peculiar que es su microbioma.<sup>16</sup>

Los investigadores han demostrado que las personas con CFS tiene una diversidad microbiana significativamente menor a la de las personas sanas. Las personas con CFS también tuvieron mayores valores sanguíneos de lipopolisacáridos, una molécula inflamatoria que indica que las bacterias de los intestinos han migrado al torrente sanguíneo.<sup>17</sup>

A través de estos criterios, los investigadores lograron identificar a más de 83% de personas con CFS. Esto sugiere que la composición de su microbioma podría utilizarse como una herramienta de diagnóstico para este problema de salud.

## **La vitamina d podría reforzar su intestino y mejorar el síndrome metabólico**

La fibra y los probióticos no son la única estrategia que podría utilizar para reforzar su microbiota intestinal. La vitamina D es otra táctica en su arsenal para una buena salud. Los beneficios de la vitamina D son de mayor alcance y tienen un impacto en su salud en general en formas significativas.

El desarrollo de diferentes tipos de cáncer, infecciones, enfermedades cardiovasculares, enfermedades autoinmunes y reparación del ADN, todas se ven afectadas por sus niveles de vitamina D.

Una investigación reciente acaba de demostrar que los receptores de la vitamina D en el íleon del intestino delgado y la deficiencia de vitamina D están relacionados con la disbiosis, desequilibrio microbiano o mala adaptación en el intestino.<sup>18</sup>

En este estudio los investigadores encontraron que el síndrome metabólico en los ratones mejoró con la suplementación de vitamina D.<sup>19</sup> También encontraron que una

cantidad insuficiente de vitamina D en los animales empeoró el desequilibrio en la microbiota intestinal.

El estreñimiento o la diarrea crónica, el gas intestinal y el mal aliento crónico también están relacionados con la abundancia de las bacterias intestinales malas. El estudio confirmó que la deficiencia de vitamina D impidió la producción de defensinas, moléculas antimicrobianas que su cuerpo utiliza para mantener la integridad de las bacterias intestinales.<sup>20</sup>

## **Con un mejor microbioma intestinal podría ayudarle a cumplir su propósito de bajar de peso**

La gran comunidad de bacterias que residen en su intestino también tienen una influencia sustancial en su capacidad para bajar de peso. Para muchas personas, la pérdida de peso podría tener un efecto rebote. En la industria de la alimentación esto se conoce como el efecto “yo-yo” y ha sido replicado en los ratones.<sup>21</sup>

Las bacterias que viven en su intestino ayudan a extraer la energía de los alimentos que consume y están influenciadas por el tipo de alimento que elige. Algunos cambios en su intestino suceden muy rápido, mientras que otros toman más tiempo.

Durante el estudio, los investigadores alimentaron a los ratones con comida rica en grasa durante un mes, hasta que se pusieron obesos.<sup>22</sup> Posteriormente cambiaron a comida normal para ratón, lo que resultó en pérdida de peso.

Sin embargo, una vez que los investigadores volvieron a alimentarlos con comida rica en grasa, los ratones aumentaron aún más del peso que habían aumentado anteriormente.

Después de ponerlos a dieta los ratones obesos regresaron a su peso inicial, así como a sus valores sanguíneos iniciales como el colesterol, el azúcar en la sangre y los niveles de insulina, pero una examinación posterior reveló que su microbioma intestinal no había vuelto del todo a su estado pre-obeso.

Después de subir de peso el microbioma intestinal se vuelve menos diverso. Los investigadores utilizaron esta información para realizar más experimentos y lograron demostrar que este cambio en las bacterias intestinales era la razón por la que los animales experimentaron el aumento acelerado de peso una vez que volvieron a consumir comidas ricas en grasa.

Estos resultados son preliminares y siguen dejando varias preguntas sin responder, razón por la que el equipo de investigación actualmente está estudiando a humanos para determinar si experimentan el mismo retraso microbiano cuando se ponen a dieta.

En el estudio con animales, los investigadores encontraron que a los ratones les tomó 21 semanas para normalizar su comunidad microbiana. Si esa escala se transfiere a los seres humanos, entonces tomaría muchos años volver a normalizar su microbiota intestinal, después de ponerse a dieta. En este modelo animal, no fueron suplementados con probióticos para ayudar en la recuperación de su microbioma.

Dicho esto, investigaciones previas sugieren que el microbioma intestinal humano podría cambiar con gran rapidez. De acuerdo con algunos estudios, incluso unos cuantos días de una alimentación dramáticamente diferente podría cambiar la composición de su microbioma.<sup>23</sup> Aún está por verse si esto también aplica para las comunidades microbianas relacionadas específicamente con la obesidad.

## **La forma más fácil, económica y segura de mejorar su microbioma intestinal**

Los **alimentos fermentados** son la forma más fácil, económica y segura para crear un impacto significativo en su microbioma intestinal.

La fermentación puede lograrse utilizando un método silvestre, durante el cual el alimento se deja hasta que se fermenta por sí solo. Sin embargo, los resultados son más lentos y el producto final es menos seguro.

Inocular el alimento con un fermento base acelerará el proceso y asegurará que termine con un producto consistente y de alta calidad que no sólo conservará naturalmente los



alimentos, permitiéndole que lo guarde por varias semanas, sino que también produce:

- Bacterias saludables beneficiosas que promueven la salud intestinal. Los productos lácteos fermentados también contienen galacto-oligosacárido de carbohidratos no digeribles,<sup>24</sup> que actúa como un prebiótico y aminoácido esencial<sup>25</sup>
- Enzimas beneficiosas
- Ciertos nutrientes incluyendo vitaminas B, biotina y ácido fólico.<sup>26</sup> Los productos lácteos fermentados también contienen una mayor cantidad de ácido linoleico conjugado (CLA por sus siglas en inglés)<sup>27</sup>
- Mayor biodisponibilidad de minerales<sup>28</sup>
- Ácidos grasos de cadena corta, que ayudan a mejorar la función de su sistema inmunológico

Optimizar su salud intestinal es un paso fundamental para tener una buena salud y un paso importante para empezar este Año Nuevo.

Si consideramos las estadísticas actuales de enfermedades, probablemente se beneficiará del consumo de alimentos fermentados con una gran variedad de bacterias para aumentar su diversidad microbiana. Creo que es el medio más económico y efectivo para lograr esta meta.

Su alimentación es una de las formas más sencillas, rápidas y efectivas de mejorar y optimizar su microbioma, así que la buena noticia es que tiene un gran grado de control sobre el destino de su salud. Hacer sus propios vegetales fermentados en casa es fácil con mi cultivo iniciador Kinetic y recetas simples y sabrosas para satisfacer su paladar.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> Forbes, January 1, 2013
- <sup>2</sup> Forbes, December 26, 2016
- <sup>3</sup> Statistic Brain, New Years Resolution Statistics
- <sup>4</sup> The Guardian, December 31, 2015
- <sup>5</sup> Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology, July 18, 2012; 32:1771-1776

- <sup>6</sup> [Frontiers in Cellular Neuroscience, 2015; 9:28](#)
- <sup>7</sup> [Diabetes Research and Clinical Practice, 2014; 105\(2\):141-150](#)
- <sup>8</sup> [Clinical Medicine Insights, Cardiology, 2015; 7\(8\):13-21](#)
- <sup>9</sup> [Science News, January 8, 2016](#)
- <sup>10, 13</sup> [New York Times, December 29, 2016](#)
- <sup>11, 12</sup> [Cell Host and Microbe, 2016, Prior Dietary Practices and Connections to a Human Gut Microbial Metacommunity Alter Responses to Diet Interventions](#)
- <sup>14</sup> [Scientific American, March 23, 2015](#)
- <sup>15</sup> [Nature Reviews Microbiology 2012 Apr 11; 10\(5\): 323–335](#)
- <sup>16</sup> [Microbiome, February 29, 2016; 4:30](#)
- <sup>17</sup> [New York Times, July 7, 2016](#)
- <sup>18</sup> [Frontiers in Physiology, November 15, 2016](#)
- <sup>19</sup> [Medical Daily, December 23, 2016](#)
- <sup>20</sup> [TechTimes, December 25, 2016](#)
- <sup>21</sup> [Nature, Persistent microbiome alterations modulate the rate of post-dieting weight regain](#)
- <sup>22</sup> [The Atlantic, November 15, 2016](#)
- <sup>23</sup> [Scientific American December 14, 2013](#)
- <sup>24</sup> [Journal of Agriculture and Food Chemistry, 2012; 50\(20\):5134](#)
- <sup>25</sup> [American Journal of Clinical Nutrition 2004; 80:245-256](#)
- <sup>26</sup> [Food & Function 2013; 4\(2\):185-199](#)
- <sup>27</sup> [Lipids 2012; 47\(3\):313-327](#)
- <sup>28</sup> [European Journal of Nutrition 2016 Feb;55\(1\):373-82](#)