

Consejos para un intestino saludable: aprenda a alimentar su increíble microbioma

Por Teddi Nicolaus

Su cuerpo alberga más de 30 billones de bichos: bacterias, hongos, virus y otras formas de vida.

Este conjunto de criaturas conforma lo que la comunidad científica denomina "microbioma humano."

La mayoría de estos bichos —alrededor del 98 por ciento— viven en sus intestinos.

Su microbioma intestinal convierte los alimentos que usted come en nutrientes que son vitales para todas las funciones del cuerpo.

"Entre 500 y 1000 especies de bacterias viven en sus intestinos," dice Jack Gilbert, PhD, profesor e investigador del microbioma de la Universidad de California San Diego. "Cuando decimos 'intestinos', nos referimos mayormente tanto al intestino delgado como al intestino grueso. En el estómago, también viven bacterias, pero es como un lago hirviendo de ácido y muy pocos bichos logran sobrevivir allí."



El microbioma intestinal desempeña un papel fundamental en la salud, ya que afecta todo, desde la función inmunitaria hasta el metabolismo, la nutrición y la salud mental. Cada persona alberga su propia red única de microbios, algunos se obtienen de la madre durante el nacimiento, otros son genéticos y otros están influenciados por la dieta, la edad, el estilo de vida y el ambiente.

"Su microbioma intestinal es la tierra de cultivo de su cuerpo," comenta Gilbert. "Si usted la alimenta con la clase adecuada de nutrientes, esta lo mantendrá con salud, en buen estado y alimentado nutritivamente."

Vale la pena intentar diversificar

Las bacterias de sus intestinos comen lo que usted come, por lo que llenar su plato de frutas y verduras de colores variados podría tener efectos benéficos en su microbioma intestinal. Tenga en cuenta que cada tipo de planta tiene un tipo de fibra diferente y que cada tipo de fibra proporciona un tipo de bacterias diferente a sus intestinos.

"Si intentara mejorar mi salud intestinal y no tuviera problemas de salud, definitivamente comenzaría por la dieta, intentaría aumentar la cantidad de frutas y vegetales que consumo cada semana," comenta la investigadora de microbioma intestinal Abigail Johnson, PhD, RDN, profesora adjunta en la Universidad de Minnesota Twin Cities.

Variar lo que come también ayuda mucho. Si le gusta hacer batidos o *smoothies*, considere salir un poco de la rutina. Además de frutas, agregue espinacas o kale, o incluso un poco de brócoli o zanahorias a la preparación. La combinación de frutas dulces y vegetales con sabores definidos hará que su bebida sea saludable para su microbioma intestinal.

Pásame los pickles, por favor

Los probióticos son alimentos que contienen naturalmente las bacterias vivas útiles que sus intestinos necesitan. El yogur, el sauerkraut, el kimchi, la kombucha, el vinagre de manzana, el kefir y una gran variedad de encurtidos son alimentos probióticos. Tienen además otra cosa en común: son fermentados.

La fermentación se ha asociado durante mucho tiempo a la conservación de los alimentos y a la prolongación de su vida útil. El proceso, que involucra la descomposición de los hidratos de carbono por parte de bacterias y levaduras, pro-



>> Para más consejos sobre alimentación saludable, visite www.nutrition.gov

mueve el crecimiento de bacterias benéficas.

Las primeras investigaciones muestran que el consumo de alimentos fermentados podría ser beneficioso para los intestinos también, comenta Johnson.

Si bien los probióticos también se pueden conseguir en forma de suplementos, la eficacia de esos productos no está regulada. Al igual que con las vitaminas y los minerales, la mejor manera de ingerir lo que el cuerpo necesita para estar sano es a través de los alimentos que se consumen.



Confíe en su propio análisis, cuidado con las pruebas engañosas

¿Vale la pena pagar por pruebas caseras de microbioma? Hoy existen decenas de ellas en el mercado, y sus precios pueden ser algo elevados.

La mayoría de las pruebas caseras funcionan a través del análisis de las heces: usted envía una muestra por correo postal y luego recibe un informe que indica cuáles son las bacterias presentes en sus intestinos.

Antes de tomar la decisión de comprar pruebas caseras, tenga en mente que la comunidad científica aún no está de acuerdo con esta tendencia. La investigación todavía está en pañales y los resultados de las pruebas pueden ser difíciles de interpretar, incluso para los profesionales.

"Si le interesa y realmente le fascina este tipo de investigación y quiere hacerlo como una especie de experimento para ver qué hay en sus intestinos porque le resulta fascinante, no tiene nada de malo averiguarlo," dice Johnson. "Pero puede llegar a ser muy costoso."



Alimente su flora amigable con fibra

Si desea que sus intestinos estén en buenas condiciones de salud, aliméntelos con fibra. La fibra se conoce como un prebiótico, que es un nutriente diseñado para alimentar a los microorganismos que están en los intestinos. Pero no deben confundirse con los probióticos; los prebióticos no contienen bacterias. En cambio, los prebióticos proporcionan una fuente de alimento para las bacterias saludables. Su cuerpo no puede digerir estas fibras, pero las bacterias saludables que habitan sus intestinos definitivamente disfrutarán mucho al masticarlas.

"Si consiguen comer mucha fibra, se propagan, crecen y producen las sustancias químicas que son esenciales para mantenernos sanos," agrega Gilbert.

Según los Institutos Nacionales de Salud, algunas buenas fuentes de prebióticos son el puerro, los espárragos, las cebollas, el trigo, el ajo, la achicoria, la avena, la soja y las alcachofas de Jerusalén. Obtendrá una gran cantidad de prebióticos si incluye una gran variedad de alimentos en su dieta.

¡Elija una variedad distinta todos los días!



Hombre relajado en sofá, Dolgachov; microbios, Sofiia Hobach; mujer comiendo en sofá, Brothers91; mujer con frasco de pickles, Pavle Bugarski