

El papel de tu microbiota intestinal a lo largo de la vida



Tu microbioma comienza a formarse desde el proceso de concepción y te acompaña a lo largo de tu vida, este tiene la capacidad de adaptarse a las diferentes etapas, así como necesidades y estado de salud.

Es por esto que en Libera Tu Salud queremos que conozcas cómo es que las bacterias son nuestras compañeras de vida, por lo que tendremos que cuidarlas como cuidamos a nuestro cuerpo.



Desde el momento de concepción se busca que el cigoto reciba carga bacteriana por medio de ambos padres, se cree que tanto el semen y las sustancias que ayuda a la maduración de los óvulos, tienen cepas de bacterias que pasarán a formar parte del nuevo ser humano.

El bebé también recibe una carga importante de bacterias durante el parto, ya que durante el embarazo el canal vaginal tiene la habilidad de adaptar su microbioma para que el bebé reciba especies de *Lactobacillus*, que son esenciales para una microbiota intestinal sana.

Ahora, si el bebé nace por medio de cesárea, será importante que reciba lactancia materna, preferiblemente de forma exclusiva durante 6 meses.



Ya que la leche materna es un gran vehículo para las bacterias benéficas de nuestro cuerpo. Esta práctica ayuda a prevenir alergias, asma, obesidad, diabetes tipo 2, y claro asegurar una buena base de bacterias en la microbiota intestinal.

Si te interesa saber más acerca de los beneficios de la lactancia materna, te invitamos a que consultes la sección <<Diets y Programas>> y des click al contenido: “La leche materna: elixir invaluable”



Alrededor de los 2 años de edad ya tendremos una microbiota intestinal fuerte, que no provoque reacciones inmunológicas indeseables como alergias o infecciones.

Sin embargo, es una edad susceptible a infecciones de las vías respiratorias, mismas que necesitarán un antibiótico para curarse, y será necesario reforzar la microbiota intestinal con probióticos y prebióticos.

Consulta nuestro artículo: “La importancia de los probióticos y prebióticos en la salud, un programa y guía para su consumo” dentro de la sección <<Diets y Programas>>

Durante la adolescencia la microbiota intestinal se ve expuesta a bebidas alcohólicas, malos hábitos de sueño, dietas insuficientes e inadecuadas, estrés, entre otros factores que afectan gravemente su composición.



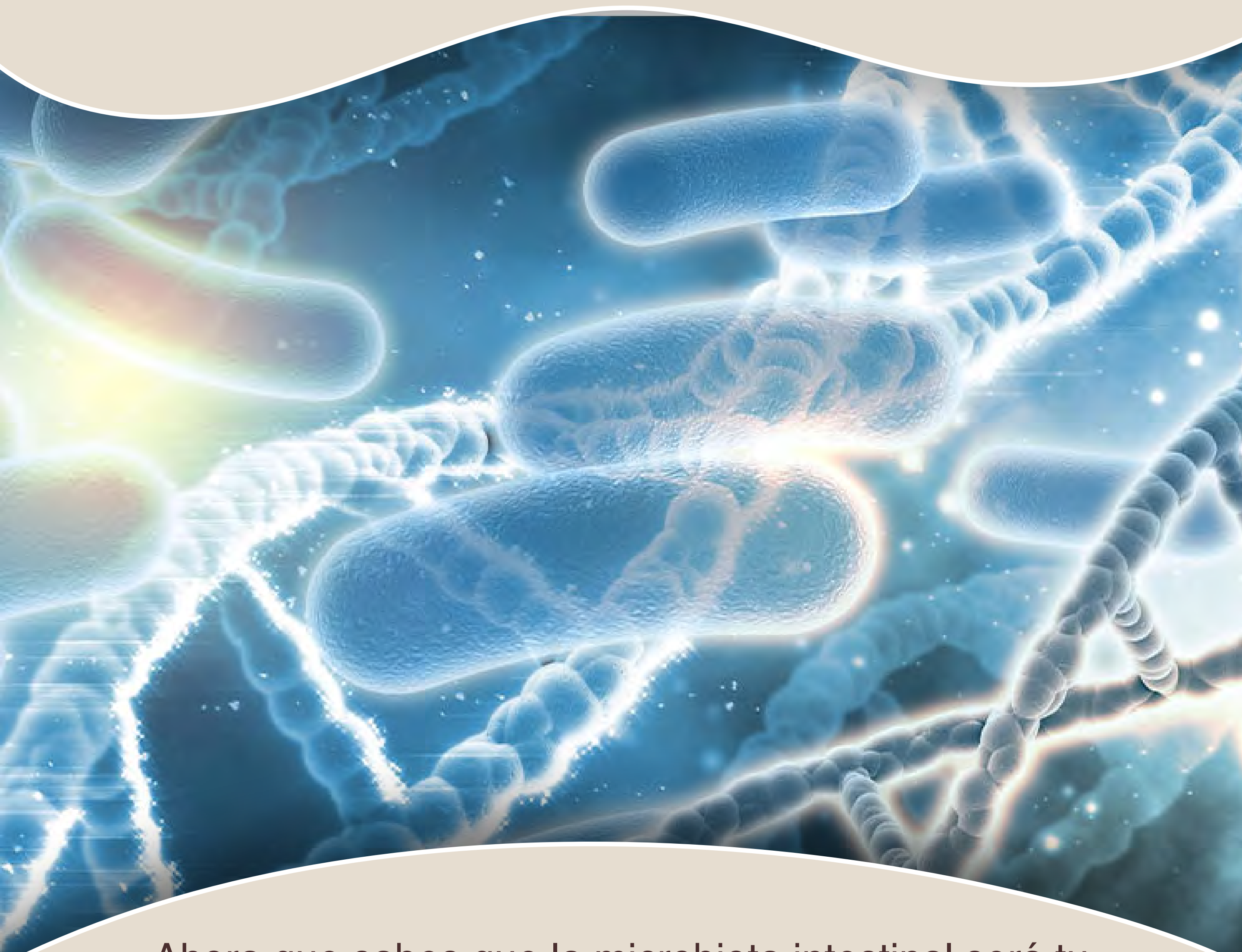
Como puedes notar tu microbiota intestinal es tu compañera de vida, por lo que alejarla de dichos malos hábitos podrá prevenir muchos problemas de salud en la adultez, como síndrome de intestino irritable, síndrome metabólico, entre otras condiciones desfavorables.

Durante la adultez y el envejecimiento la microbiota intestinal juega un papel elemental en el desempeño cognitivo y la prevención de enfermedades, por lo que incrementar el consumo de fibra y seguir una dieta mediterránea es altamente recomendado.



La dieta occidental alta en azúcares simples, harinas refinadas y alimentos altos en grasas saturadas, se caracteriza por alterar la salud y composición de las bacterias que habitan en nuestro intestino, por lo que no se recomienda seguirla.

Estas bacterias te acompañarán hasta el final, incluso la mayoría mueren cuando el cuerpo en donde habitaban lo hace también. Y es porque muchas especies que componen la microbiota sólo pueden sobrevivir dentro del cuerpo humano, ningún otro ecosistema tiene las condiciones que necesitan para reproducirse.



Ahora que sabes que la microbiota intestinal será tu fiel compañera a lo largo de la vida, te invitamos a que conozcas cómo cuidarla, consulta el contenido: “Principios básicos para el cuidado de tu microbioma intestinal” dentro de la sección <<Dietas y Programas>>.

Libera Tu Salud te acompaña en cada etapa.

Anderson SC, Cryan JF, Dinan TG. The psychobiotic revolution the psychobiotic revolution: Mood, food, and the new science of the gut-brain connection. Washington, D.C., DC: National Geographic Society; 2019.

Enav H, Bäckhed F, Ley RE. The developing infant gut microbiome: A strain-level view. Cell Host & Microbe. 2022 May 11;30(5):627-38.