



# Consecuencias de una barrera *intestinal* *débil*

El intestino es uno de los órganos más importantes, ya que este tiene contacto con el sistema circulatorio y el sistema linfático, por lo que funciona como un centro de control, en donde el cuerpo decide qué podrá ingresar a nuestra sangre y qué no.



**Libera Tu Salud te presenta, las consecuencias que conlleva una barrera intestinal débil, para que así, puedas cuidar de ella y evitar sus complicaciones.**



Dentro del intestino delgado, existen 2 barreras principales:

### **A: La barrera epitelial:**

es un tejido que se dobla múltiples veces dentro del intestino, y por medio de vellosidades y microvellosidades, direcciona las moléculas (nutrimentos, medicamentos, microorganismos) hacia el sistema circulatorio, o al sistema linfático.



### **B: La barrera formada por mucosa:**

esta capa de moco recubre a la barrera epitelial, y dentro de sus funciones principales está capturar bacterias, sustancias y microorganismos, que el cuerpo reconoce como ajenos y posiblemente dañinos.

## Factores como:

Una dieta pobre en fibra

Dieta alta en grasas saturadas

Disbiosis en la microbiota intestinal

Genética

Abuso de alcohol y sustancias tóxicas

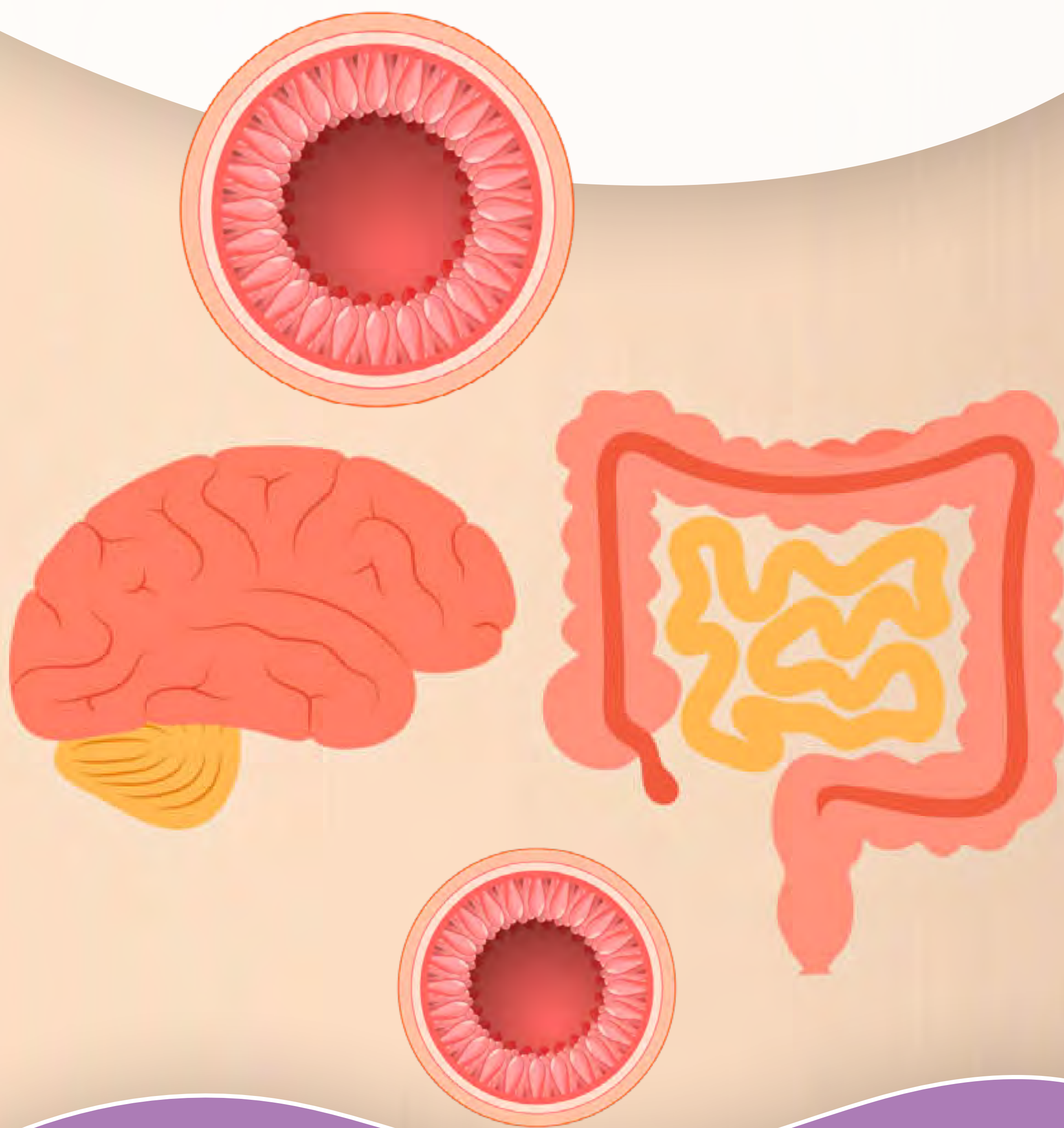


Pueden debilitar, tanto la barrera intestinal hecha a base de mucosa, como la barrera epitelial. Esto permite la entrada de partículas grandes de alimentos, medicamentos, toxinas y microorganismos a la circulación sanguínea, lo que significa que podrán desplazarse por todo el cuerpo, resultando perjudicial para la salud.



El cuerpo activa un mecanismo de defensa, por medio del sistema inmunológico para atacar a dichas partículas.

Esta es la causa de muchas alergias alimentarias, enfermedades autoinmunes, malestar gastrointestinal crónico y agudo y que las enfermedades relacionadas a la salud mental y emocional, se vuelvan crónicas.



Te invitamos a seguir aprendiendo sobre uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, el intestino delgado, ya que su importancia es tan grande, que incluso **le llaman el segundo cerebro.**

Consulta el artículo “Conociendo a mi intestino” dentro de nuestra herramienta <<Conoce más>> y sumérgete en las curiosidades del intestino.

## Existen diferentes signos y síntomas del intestino permeable, o barrera intestinal débil:

Diarreas crónicas  
Deterioro cognitivo

Problemas cutáneos:  
salpullido, acné,  
dermatitis.

Fatiga  
Dolor de cabeza  
Náuseas  
Alergias alimentarias  
Entre muchos otros

No des por alto la salud de tu barrera intestinal, cuida de ella, pues te ayudará a evitar complicaciones en tu estado de salud.

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz

### Bibliografía

Christovich, A., & Luo, X. M. (2022). Gut Microbiota, Leaky Gut, and Autoimmune Diseases. *Frontiers in immunology*, 13, 946248. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.946248>

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.