



La microbiota intestinal, molt important per envellir més tard i de manera més sana

La microbiota intestinal és un conjunt de microorganismes que viuen al nostre intestí, com virus, fongs o bacteris.

Aquests microorganismes tenen funcions molt importants per al nostre cos.

Una microbiota diversa, amb molts tipus diferents de bacteris, pot ajudar-nos a viure millor i més temps. Això passa perquè crea substàncies, com el **butirat**, que redueixen la inflamació, protegeixen els budells i fan que envellim més a poc a poc.

Les persones que viuen molts anys solen tenir una microbiota que té molts bacteris bons per al cos, com **Akkermansia muciniphila**, que fa més fort el **sistema immunitari** i ajuda a tenir els intestins sans.

Butirat: és un greix que es produeix al còlon i és molt bo pel cos. El butirat fa que envellim més a poc a poc, protegeix els budells i fa que tinguem menys inflamació.

Sistema immunitari: és com un escut que protegeix el cos. És un grup d'òrgans, cèl·lules i substàncies que treballen per defensar-nos de malalties. Quan un virus o un bacteri entra al cos, el sistema immunitari l'identifica i lluita per eliminar-lo.

L'equilibri de la microbiota,
o sigui, que hi hagi els mateixos bacteris bons,
que dolents,
és important
per prevenir malalties
i per estar sanes durant més temps.

Què passa quan tenim més bacteris dolents?

Quan la microbiota es desajusta
i tenim més bactèries dolentes que bones,
es produeix una malaltia que es diu **disbiosi**.

Això pot causar:

- Més inflamació al cos.
- Malalties del cor
o del **metabolisme**, com la diabetis.
- Que envellim més ràpidament.

A més, quan hi ha disbiosi,
el cos produeix menys substàncies
que protegeixen els budells, com el butirat.
El butirat és molt important per la salut dels budells.
Com que amb la disbiosi
no es produeix tant butirat,
el cos està més dèbil.

Disbiosi: és un desequilibri en els bacteris bons i dolents que viuen al cos, sobretot a l'intestí. Quan hi ha més bacteris dolents dels que haurien d'haver-hi, això pot causar problemes com mal de panxa o dificultats per digerir bé els aliments.

Metabolisme: és el procés que fa servir el cos per obtenir energia dels aliments. Quan mengem, el cos transforma el menjar en energia que ens ajuda a moure'ns, pensar i viure. És com un motor que fa funcionar el cos.

Microbiota i sistema immunitari

La majoria de les cèl·lules del sistema immunitari estan als budells. Això vol dir que la microbiota és molt important per mantenir el cos sa.

Hi ha bacteris, com el ***Bifidobacterium*** i el ***Lactobacillus***, que redueixen la inflamació i ajuden a evitar que el sistema immunitari envelleixi.

La **immunosenescència** passa quan el sistema immunitari envelleix. Quan el sistema immunitari envelleix li costa més curar i combatre infeccions. A més, quan el sistema immunitari envelleix També és més fàcil que el cos tingui inflamacions, i això a vegades fa que no puguem viure tants anys.

Per tant, és molt important que la microbiota estigui equilibrada, és a dir, que hi hagi la mateixa quantitat de bacteris bons i de bacteris dolents, per prevenir malalties i per estar sanes durant més temps.

La microbiota i l'estrès oxidatiu

L'**estrès oxidatiu** és un procés que fa malbé les cèl·lules i fa que envellim més ràpid. Una microbiota equilibrada ajuda a no tenir aquest problema, perquè produeix **antioxidants** i elimina **toxines**. Això protegeix la salut i ajuda a mantenir el cos més fort i jove.

Com podem millorar la microbiota?

Tenir una bona alimentació és molt importnat per tenir una microbiota sana i variada i, per tant, per viure millor i més anys.

Alguns consells són:

- Menjar aliments amb **fibra**, greixos saludables i proteïnes de qualitat.
- Incorporar **probiòtics** i **prebiòtics** per millorar l'equilibri dels bacteris intestinals.

Estrès oxidatiu: passa quan hi ha massa "residus" al cos que fan malbé les cèl·lules. Aquests "residus" es diuen radicals lliures i es creen quan el cos transforma els aliments en energia o està exposat a coses com la contaminació o el fum del tabac. Això pot afectar la salut i provocar malalties.

Antioxidants: substàncies que protegeixen les cèl·lules del cos del dany causat per factors com l'envelliment o la contaminació.

Toxines: són substàncies que poden ser perjudicials per al cos. Poden venir de coses externes, com la contaminació o certs aliments, o ser produïdes pel mateix cos en alguns processos. El cos té mecanismes per eliminar-les, com el fetge i els ronyons.

Quins aliments milloren la microbiota?

1. **Quefir:** té probiòtics com Lactobacillus i Bifidobacterium.
2. **All i ceba:** Són prebiòtics que alimenten els bacteris bons.
3. **Plàtan verd:** Té molta fibra que ajuda a produir substàncies que protegeixen els budells.
4. **Oli d'oliva verge extra:** Redueix la inflamació i protegeix les cèl·lules del cos.

Fibra: una part dels aliments, com les fruites, verdures, cereals i llegums, que el cos no pot digerir. Tot i que no es transforma en energia, ajuda a tenir una digestió saludable, a evitar el restrenyiment i a mantenir el cos en forma. També pot ajudar a controlar el sucre i el colesterol a la sang.

Probiòtics: són bacteris bons que ajuden a mantenir l'intestí i el sistema immunitari en forma. Els podem trobar en aliments fermentats com el iogurt, el kefir, o la col fermentada. També es poden prendre com a suplementos.

Prebiòtics: fibres especials que serveixen d'aliment per als bacteris bons que viuen a l'intestí. Ajuden aquests bacteris a créixer i a mantenir un sistema digestiu sa. Els podem trobar en aliments com la ceba, els alls, els plàtans i els cereals integrals.

Article de la revista Veritas 172 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

