



La microbiota intestinal, muy importante para envejecer más tarde y de manera más sana

La microbiota intestinal es un conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino, como virus, hongos o bacterias. Estos microorganismos tienen funciones muy importantes para nuestro cuerpo.

Una microbiota diferente, con muchos tipos diferentes de bacterias, puede ayudarnos a vivir mejor y más tiempo. Esto pasa cuando se crean sustancias como el **butirato**, que reducen la inflamación, protegen las tripas y hacen que envejecamos más despacio.

Las personas que viven muchos años suelen tener una microbiota que tiene muchas bacterias buenas para el cuerpo,

Butirato: es una grasa que se produce en el colon y es muy bueno para el cuerpo. El butirato hace que envejecemos más poco a poco, protege los bulos y hace que tengamos menos inflamación.

Sistema inmunitario: es como un escudo que protege el cuerpo. Es un grupo de órganos, células y sustancias que trabajan para defendernos de enfermedades. Cuando un virus o una bacteria entra en el cuerpo, el sistema inmunitario lo identifica y lucha por eliminarlo.

com **Akkermansia muciniphila**, que hace más fuerte el **sistema inmunitario** y ayuda a tener los intestinos sanos.

El equilibrio de la microbiota, o sea, que haya las mismas bacterias buenas, que malas, es importante

¿Qué pasa cuando tenemos más bacterias malas?

Cuando la microbiota se desajusta y tenemos más pliegorias malas que buenas, se produce una enfermedad que se llama **disbiosis**.

Esto puede causar:

- Más inflamación en el cuerpo.
- Enfermedades del corazón o del **metabolismo**, como la diabetes.
- Que envejecemos más rápidamente.

Además, cuando hay disbiosis, el cuerpo produce menos sustancias que protegen los intestinos, como el butirato. El butirato es muy importante para la salud de los intestinos. Como con la disbiosis no se produce tanto butirato, el cuerpo está más débil.

Disbiosis: es un desequilibrio en las bacterias buenas y malas que viven en el cuerpo, sobre todo en el intestino. Cuando hay más bacterias malas de las que deberían haber, esto puede causar problemas como mal de pandilla o dificultades para digerir bien los alimentos.

Metabolismo: es el proceso que usa el cuerpo para obtener energía de los alimentos. Cuando comemos, el cuerpo transforma la comida en energía que nos ayuda a movernos, pensar y vivir. Es como un motor que hace funcionar el cuerpo.

Microbiota: el sistema inmunitario

La mayoría de las células del sistema inmunitario están en los intestinos. Esto quiere decir que la microbiota es muy importante para mantener el cuerpo sano.

Hay bacterias, como el ***Bifidobacterium*** y el ***Lactobacillus***, que reducen la inflamación y ayudan a evitar que el sistema inmunitario envejezca.

La **inmunosenescencia** pasa cuando el sistema inmunitario envejece. Cuando el sistema inmunitario envejece le cuesta más curar y combatir infecciones. Además, cuando el sistema inmunitario envejece También es más fácil que el cuerpo tenga inflamaciones, y eso a veces hace que no podamos vivir tantos años.

Por lo tanto, es muy importante que la microbiota esté equilibrada, es decir, que haya la misma cantidad de bacterias buenas y de bacterias malas, para prevenir enfermedades y para estar sanas durante más tiempo.

La microbiota y el estrés oxidativo

El **estrés oxidativo** es un proceso que estropea las células y hace que envejecemos más rápido.

Una microbiota equilibrada ayuda a no tener este problema, porque produce **antioxidantes** y elimina **toxinas**.

Esto protege la salud y ayuda a mantener el cuerpo más fuerte y joven.

¿Cómo podemos mejorar la microbiota?

Tener una buena alimentación es muy importante para tener una microbiota sana y variada y, por tanto, para vivir mejor y más años.

Algunos consejos son:

- Comer alimentos con **fibra**, grasas saludables y proteínas de calidad.
- Incorporar **probióticos y prebióticos** para mejorar el equilibrio de las bacterias intestinales.

Estrés oxidativo: ocurre cuando hay demasiados “residuos” en el cuerpo que estropean las células. Estos “residuos” se llaman radicales libres y se crean cuando el cuerpo transforma los alimentos en energía o está expuesto a cosas como la contaminación o el humo del tabaco. Esto puede afectar a la salud y provocar enfermedades.

Antioxidantes: sustancias que protegen las células del cuerpo del daño causado por factores como el envejecimiento o la contaminación.

Toxinas: son sustancias que pueden ser perjudiciales para el cuerpo. Pueden venir de cosas externas, como la contaminación o ciertos alimentos, o ser producidas por el mismo cuerpo en algunos procesos. El cuerpo tiene mecanismos para eliminarlas, como el hígado y los riñones.

¿Qué alimentos mejoran la microbiota?

1. **Quefir:** tiene probióticos como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*.
2. **Ajo y cebolla:** Son prebióticos que alimentan las bacterias buenas.
3. **Plátano verde:** Tiene mucha fibra que ayuda a producir sustancias que protegen los bulos.
4. **Aceite de oliva virgen extra:** Reduce la inflamación y protege las células del cuerpo.

Fibra: una parte de los alimentos, como las frutas, verduras, cereales y legumbres, que el cuerpo no puede digerir. Aunque no se transforma en energía, ayuda a tener una digestión saludable y a mantener el cuerpo en forma. También puede ayudar a controlar el azúcar y el colesterol en la sangre.

Probióticos: son bacterias buenas que ayudan a mantener el intestino y el sistema inmunitario en forma. Los podemos encontrar en alimentos fermentados como el yogur, el kefir, o la col fermentada. También se pueden tomar como suplementos.

Prebióticos: fibras especiales que sirven de alimento para las bacterias buenas que viven en el intestino. Ayudan a estas bacterias a crecer y a mantener un sistema digestivo sano. Los podemos encontrar en alimentos como la cebolla, los ajos, los plátanos y los cereales integrales.

Artículo de la revista Veritas 172 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Equipo de validación: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamizadora y coordinación: Sandra Jiménez
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

