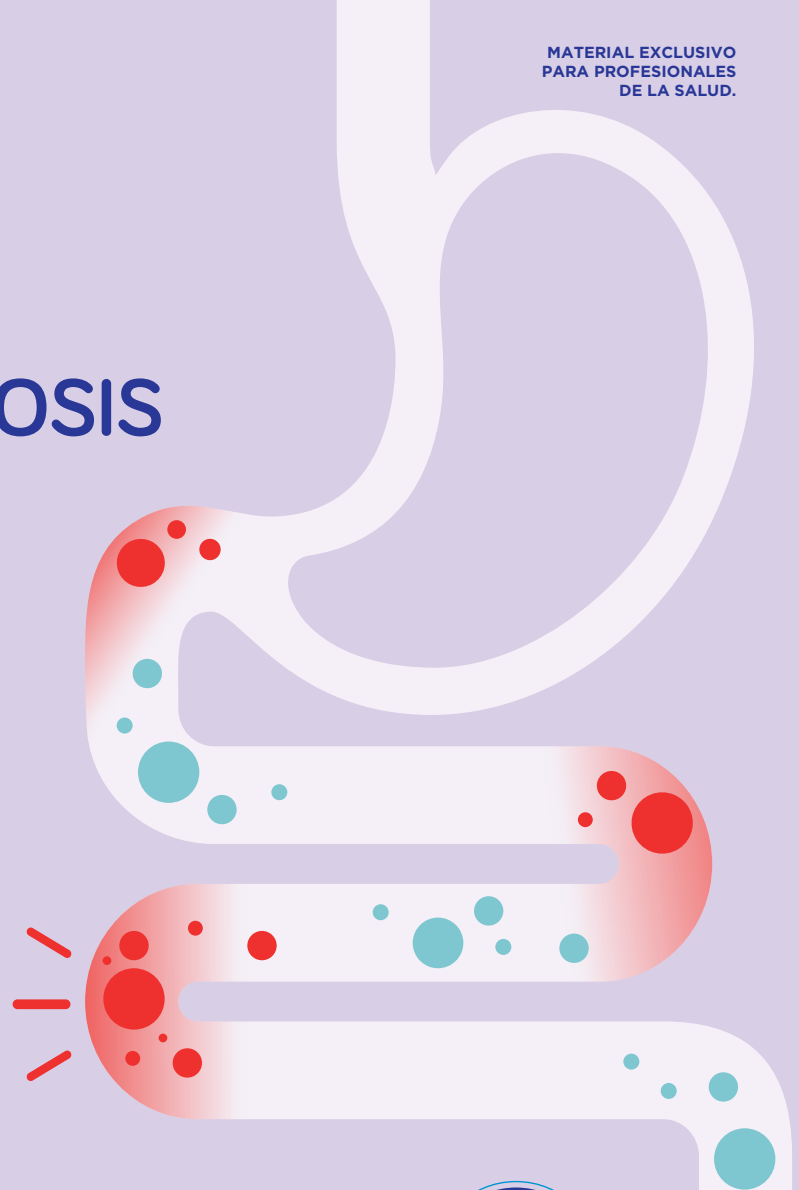


EL MICROBIOMA INTESTINAL: DISBIOSIS

La disbiosis es un desequilibrio en el microbioma intestinal, que se caracteriza por una disminución de las bacterias que favorecen la salud y un aumento de las bacterias asociadas con enfermedades¹, o por una reducción de la diversidad microbiana en el intestino².

La disbiosis está influida por varios factores, como aspectos genéticos, prenatales y ambientales.



Causas de disbiosis

Factores asociados con la disbiosis:

- Antibióticos³
- Parto por cesárea⁴
- Alimentación^{3,5}
- Genes⁶
- Estrés³

La disbiosis y las consecuencias en la salud

La disbiosis en los primeros años de vida está asociada con afecciones médicas prolongadas:

- Asma^{7,8}
- Trastorno del espectro autista⁹
- Diabetes^{10,11}
- Alergias a alimentos^{12,13}
- Enfermedades intestinales inflamatorias¹⁴
- Obesidad y trastornos metabólicos¹⁵

¿Qué podemos hacer para prevenir la disbiosis?

Adoptar medidas simples puede ayudar a favorecer la microbiota intestinal y el sistema inmunitario:

- La lactancia materna favorece el desarrollo del microbioma intestinal¹⁶
- Consumir una amplia variedad de alimentos saludables e incluir prebióticos y probióticos en la dieta¹⁷
- Realizar actividad física y mantener un peso saludable¹⁸
- La exposición a la naturaleza o a entornos rurales¹⁹

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Wilkins LJ, et al. *Sci Rep* 2019;9:12918
2. Petersen C, Round JL. *Cell Microbiol.* 2014;16(7):1024-1033
3. Hawrelak JA, Myers SP, Altern. *Med. Rev.* 2004;9:180-197
4. Dominguez-Bello MG, et al. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA.* 2010;107:11971-11975
5. Vangay P, et al. *Cell.* 2018;175(4):962-972.e10
6. Zoetendal EG, et al. *Microb. Ecol. Health Dis.* 2001;13:129-134
7. Abrahamsson TR, et al. *Clin Exp Allergy.* 2013
8. Sokolowska, M, et al. *asthma res and pract* 2018;4:1
9. Fattorusso A, et al. *Nutrients.* 2019 Feb 28;11(3):521
10. Karlsson FH, et al. *Nature.* 2013;498:99-103
11. Giongo A, et al. *ISME J.* 2011;5:82-91
12. Canani RB, et al. *ISME J.* 2016;10(3):742-750
13. Thompson-Chagoyan OC, et al. *Pediatr. Allergy Immunol.* 2010;21(2p2):e394-e400
14. Frank DN. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2007;104:13780-13785
15. Arslan N. *World Journal of Gastroenterology.* 2014;20(44):16452-63
16. Van den Elsen LWJ, et al. *Front Pediatr.* 2019;7:47
17. Valdes A M, et al. *BMJ* 2018;361:k2179
18. Aoun A, et al. *Prev Nutr Food Sci.* 2020;25(2):113-123
19. Nielsen CC, et al. *Environ Int.* 2020;142:105881



LACTANCIA MATERNA



ACTIVIDAD FÍSICA



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



NATURALEZA