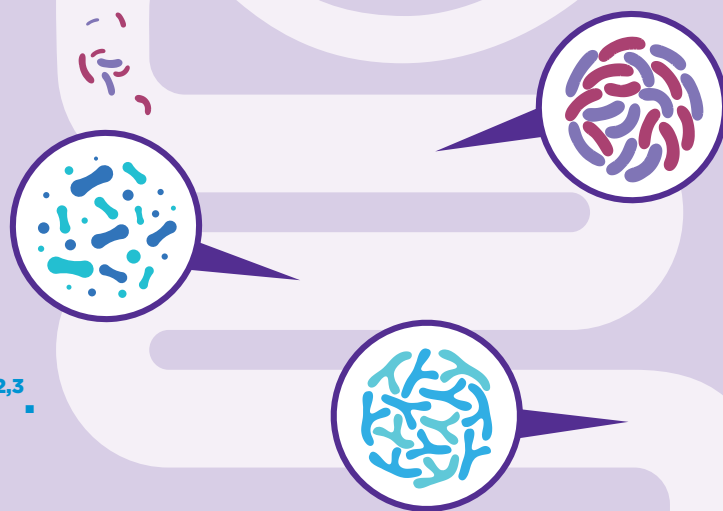


EL MICROBIOMA INTESTINAL: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El microbioma intestinal ha sido objeto de investigación creciente en los últimos años. Hay más de 30.000 publicaciones científicas sobre este tema¹ en las que se revela su relación con la salud general, especialmente en áreas como la digestión y absorción de nutrientes, la comunicación intestino-cerebro y la inmunidad^{2,3}.

Las bacterias del intestino grueso descomponen las fibras alimentarias, lo que da lugar a la producción de compuestos importantes, como los ácidos grasos de cadena corta (AGCC)⁴. Se estima que los AGCC aportan aproximadamente el 10 % de las necesidades de energía⁵, lo que resalta el papel fundamental del microbioma en la obtención de nutrientes a partir de los alimentos.



Una microbiota intestinal saludable está asociada con varios beneficios:

- Ayuda al organismo a digerir ciertos alimentos, como la fibra alimentaria^{6,7}
- Contribuye a la producción de algunas vitaminas, como B12, folato y K⁶
- Regula el metabolismo energético y la homeostasis en las primeras etapas de la vida^{6,7,8}
- Actúa como defensa frente a patógenos^{6,7}
- Proporciona señales para el desarrollo del sistema inmunitario^{6,7}
- Influye en la comunicación intestino-cerebro, lo que favorece un funcionamiento óptimo de ambos sistemas^{6,7}

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Ncbi.nlm.nih.gov. (2021). gut microbiome - PubMed - NCBI. [online] Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=gut+microbiome>.
2. Forsythe, P., Sudo, N., Dinan, T., Taylor, V. and Bienenstock, J. (2010). Mood and gut feelings. *Brain, Behavior, and Immunity*, 24(1), pp.9-16.
3. Rook & Stanford, *Immunity Today*;1998;19(3):113-6.
4. Wong JM, de Souza R, Kendall CW, Emam A, Jenkins DJ (2006) Colonic health: fermentation and short chain fatty acids. *J Clin Gastroenterol* 40(3):235-243.
5. Wopereis H, et al. The first thousand days—intestinal microbiology of early life: establishing a symbiosis. *Pediatric Allergy and Immunology*, 2014;25(5):428-438
6. Furness JB, et al. Nutrient Tasting and Signaling Mechanisms in the Gut *Am J Physiol*, 1999; 277(5 Pt 1):G922-8.
7. Shamir R, van Elburg R, Knol J, Dupont C. Gut Health in Early Life: Significance of the Gut Microbiota and Nutrition for Development and Future Health. *Essential Knowledge Briefing*, Wiley, Chichester (2015).
8. Van de Wiele T et al. *Nature Reviews Rheumatology*, 12:398-411, 2016.
9. Nash MJ, Frank DN, Friedman JE. Early Microbes Modify Immune System Development and Metabolic Homeostasis—The “Restaurant” Hypothesis Revisited. *Front Endocrinol* 2017; 8: 349.

