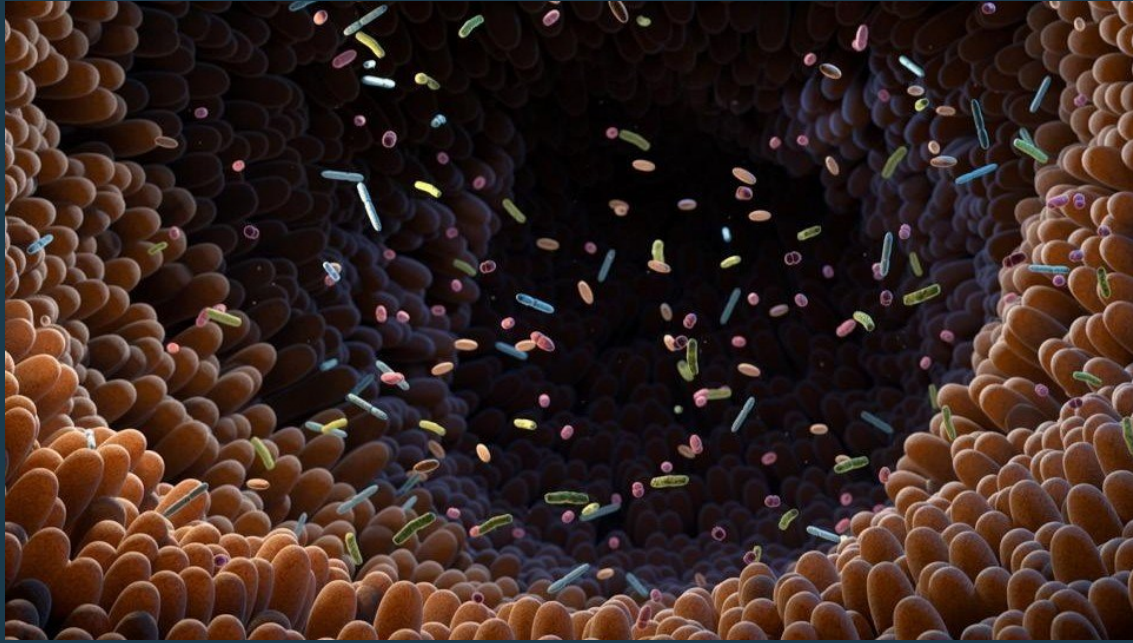


LA MICROBIOTA



¿QUÉ ES?

La microbiota es uno de los temas más fascinantes hoy en día porque conecta cuerpo, mente y salud de una forma muy profunda.

Es el conjunto de los microorganismos vivos (bacterias, virus, hongos y otros microorganismos) que habitan en nuestro cuerpo.

La más importante es la microbiota intestinal que vive en el intestino.

Cada persona tiene una microbiota única(como una huella)

FUNCIONES

Cumple funciones esenciales:

- a) Digestión y nutrición. Ayuda a descomponer alimentos que no podemos digerir solos (fibra). Produce también vitaminas.
- b) Sistema Inmunitario. Entrena nuestras defensas; nos protege de bacterias “malas”
- c) Cerebro y emociones. Está conectada con el cerebro a través del eje intestino-cerebro. Y es el nervio vago la autopista de comunicación entre ellos.
Influye en la ansiedad, en el estado de ánimo, en el estrés.

QUÉ MEJORA Y QUE DAÑA

La microbiota es como un jardín interior: si lo cuidamos, crecen flores; si lo descuidamos, crecen malas hierbas.

Qué mejora la microbiota:

- Dieta rica en fibra, alimentos fermentados, contacto naturaleza y sueño adecuado.

Qué le daña:

- Antibióticos, estrés crónico, ultraprocesados y falta de diversidad en la dieta.

Por qué se dice que es el segundo cerebro?

- Porque tiene una red neuronal que funciona de forma autónoma; puede funcionar sin órdenes directas del cerebro; el intestino también habla.