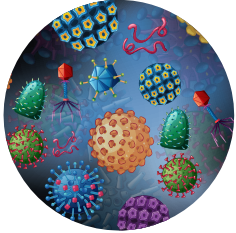


29 DE MAYO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA: LA FLORA INTESTINAL



www.cayre.co

Son billones de bacterias las que componen nuestra flora intestinal. Su papel es vital para hacer funcionar el organismo de forma óptima pero también existe una estrecha conexión con el cerebro y las emociones. La dieta a base de alimentos con fibra y probióticos como el yogur, contribuyen al equilibrio.



Se calcula que el ser humano tiene en su interior unas **dos mil especies bacterianas diferentes**, de las cuales **solamente cien pueden llegar a ser perjudiciales**.



Muchas especies animales dependen muy estrechamente de su flora intestinal. Por ejemplo, sin ella, las vacas no serían capaces de digerir la celulosa, ni las termitas de alimentarse de madera, ya que no son ellas mismas, sino su flora intestinal, las que son capaces de procesar este tipo de alimentos.



En el ser humano, la dependencia a la flora intestinal no es tan radical, pero sí es importante. Ayudan en ocasiones a la absorción de nutrientes y forman un ecosistema complejo que se autorregula y se mantiene en equilibrio.

En otras ocasiones son imprescindibles para la síntesis de determinados compuestos, como la **vitamina K** y algunas del **complejo B**. También tienen efectos colaterales, como la producción de gases, responsables del olor característico de las heces.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA FLORA INTESTINAL



Lo que debemos evitar

El abuso de los antibióticos y laxantes, tóxicos como el tabaco o las drogas, el estrés, la escasez de actividad física, y, sobre todo, una dieta pobre en fibra y probióticos y rica en grasas.



Frutas y verduras todos los días

Tres piezas de fruta y dos platos de verdura y hortaliza al día son las raciones recomendadas para una dieta rica en fibra que, además, debe complementarse con legumbres, cereales integrales y probióticos como los yogures o leche fermentada. Todos esos alimentos nos proporcionan la fibra que mantiene en equilibrio a los microorganismos beneficiosos de nuestro intestino y ayudan a mejorar la flora intestinal.

Probióticos, sí o sí

alimentos que contienen probióticos o microorganismos que ayudan a tener una flora intestinal en buen estado ya que llegan vivos al colon, "son flora en tránsito". Están presentes en los yogures y los lácteos fermentados.



Fuente: www.efesalud.com



En Cayre, contamos con una **Unidad de Gastroenterología** para niños y adultos que te ayudará a resolver cualquier duda sobre tu flora intestinal además de mejorar tu calidad de vida si sufres de alguna enfermedad digestiva.