

RELACIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL



AUTORES:
- Andrés David Ahumada Uribe - Oriana Andrea Amaris Hernández - Paula Andrea Chacón Madera Karla Vanessa Mendoza Leottau
- María Yolanda Sierra Berardinelli - Mariana Isabel Turizo Terán - Anjy Selena Córdoba

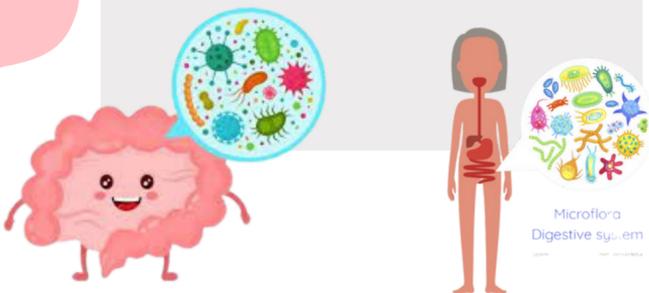
RESUMEN

La microbiota se le puede asemejar a un órgano como cualquier otro, entre sus funciones esta modular la respuesta inmune, evitar la colonización de nuevos patógenos, ayudar en la digestión entre otros, el buen funcionamiento de la microbiota se ve influenciado por la alimentación, edad, sexo, actividad física entre otros.



INTRODUCCIÓN

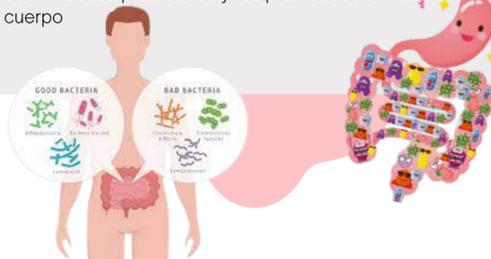
El presente artículo busca mostrar los aspectos que más influyen en el funcionamiento adecuado de la microbiota haciendo énfasis en los alimentos que ayudan en la salud del microbioma.



OBJETIVOS

Objetivo general:

- Ampliar nuestro conocimiento mediante la investigación con material educativo acerca de la temática tratada la cual es la importancia y relación entre la microbiota intestinal, el sistema inmunitario y la alimentación, así mismo aprender sobre los hábitos alimenticios y alimentos que contribuyan a mantener un adecuado equilibrio en nuestra flora intestinal y reconocer la importancia de la acción de los probióticos y los prebióticos en nuestro cuerpo.



METODOLOGÍA

La metodología utilizada para la elaboración del trabajo ha sido a través de una revisión bibliográfica de artículos y publicaciones científicas fiables debidamente documentadas obtenidas de diversas fuentes:

- Worldgastroenterology, Scielo, Google Scholar, Elsevier, Human microbiota influence on healthNext generation sequencingFaecal microbiota transplant,
- Frontiers in Immunology, Cochrane, Nature Immunology.



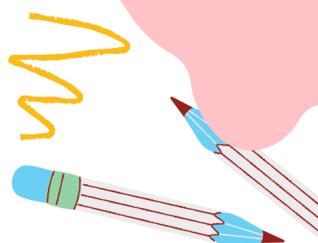
RESULTADOS

De acuerdo a la temática abordada y el material trabajado sobre la microbiota, se obtienen diferentes conceptos que apuntan a la profundización del mismo, la microbiota se define como la comunidad de microorganismos que ocupan un hábitat específico mientras que lo que conocemos por microbioma va a ser un conjunto de aquellos que se refieren como microbiota y a la función que este cumple en los entornos. Los seres humanos adquirimos esta microbiota al nacer y diversos estudios han podido demostrar su relación con la vía de nacimiento si fue parto natural o cesárea puede variar su composición a esto le agregamos que la maduración microbiana se ve influenciada por el tipo de alimentación que lleva el ser humano, es decir va a tener una relación directamente proporcional con los componentes de la microbiota con aquello que ingerimos a diario.



El microbioma de un adulto se adquiere alrededor de los 3 años de edad y va variando por diferentes factores que predisponen a que dicho cambio se de, los cuales podemos analizar el sexo, índice de masa corporal, el consumo de fibra que se encuentra en frutas y algunos vegetales así como también el nivel de actividad física. La función, composición y los factores que determinan la microbiota intestinal en recién nacidos tiene gran importancia ya que dicho anteriormente uno de los factores influyentes en la microbiota en nacidos por parto vaginal o por cesárea, esto predispone a que diferentes microorganismos colonicen el tracto gastrointestinal teniendo como fin poder realizar lo que se conoce como el mutualismo.

Así mismo el papel de los prebióticos y probióticos es esencial para hablar de un bienestar de la microbiota ya que si usamos probióticos de forma sistemática sirve para prevenir complicaciones secundarias al uso de antibiototerapia, complementándose con los prebióticos cumplen funciones esenciales para mantener un equilibrio al hablar de la microbiota intestinal ya que gracias a este se dan diferentes beneficios positivos.



CONCLUSIÓN

- Tras el análisis podemos destacar los mecanismos de acción en los cuales nuestro cuerpo puede evidenciar una serie de procesos a nivel de la microbiota intestinal y sus derivados, es de gran importancia en nuestro diario vivir ya que influye en la manera en la cual nuestro sistema inmune puede actuar a nivel de esta flora intestinal en casos de que agentes patógenos como los microorganismos ingresen al cuerpo del ser humano bien sea bacterias o virus.



REFERENCIAS

- De F. Probióticos y prebióticos [Internet]. Worldgastroenterology.org. [cited 2021 Oct 3]. Available from: <https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-and-prebiotics-spanish-2017.pdf>
- Arteaga Bonilla R, Arteaga Michel R. Efecto de los probióticos en el tracto gastrointestinal. Rev Soc boliv pediátr. 2005;44(2):109-109.
- Peña AS. Flora intestinal, probióticos, prebióticos, simbióticos y alimentos novedosos. Rev Esp Enferm Dig.

