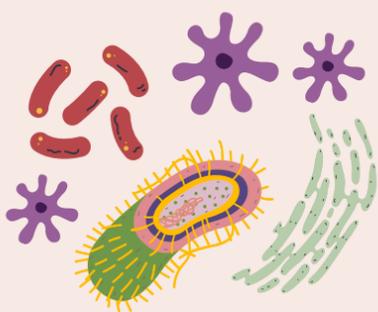


ALIMENTACIÓN SALUDABLE

MICROBIOTA

Si la cuidas, cuidas tu salud



¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

El conjunto de microorganismos que conviven con nosotros, virus, bacterias, hongos, etc...constituyen nuestra microbiota. La más numerosa se encuentra en nuestro intestino, y nos ayuda en múltiples funciones como son, producción de vitaminas, neurotransmisores, regulación endocrina, inmunológica, etc...

¿CÓMO ACTÚA?

El conjunto de microorganismos se coordina entre sí para actuar de forma conjunta protegiendo nuestro intestino de agentes patógenos y evitando que sustancias nocivas penetren en nuestro organismo. Una microbiota saludable nos ayuda a evitar enfermedades de toda índole, no solo infecciosas sino también endocrinas, inmunológicas...etc

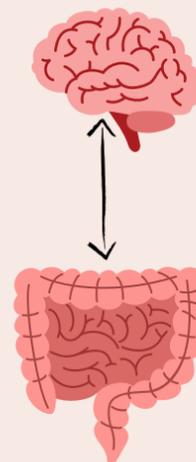


FACTORES QUE AFECTAN

Hay factores que **NO** se pueden modificar como la edad, la genética, o algunas enfermedades. Pero hay otros que **SI** dependen de nosotros, como lo es mantener un estilo de vida saludable, evitando la ingesta de precocinados, dulces, bebidas azucaradas, o el consumo de tóxicos como el tabaco y el alcohol

EJE INTESTINO CEREBRO

El cerebro y el intestino se comunican de forma continua y bidireccional. De esta manera, lo que ocurre en nuestro intestino afecta a las órdenes que nuestro cerebro da al resto del cuerpo, y también a nuestro estado mental. La microbiota protege y estimula esta comunicación.



DISBIOSIS

Así llamamos a la alteración en el equilibrio y proporción de nuestra microbiota. Pero esto no sólo afecta al estado de nuestro tracto intestinal, provocando enfermedades digestivas, sino que también puede alterar otros órganos dando lugar a otras enfermedades como la diabetes, la obesidad, dermatitis, cáncer, ansiedad, e incluso enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer...



¿CÓMO CUIDARLA?

Los cuatro pilares para mantener nuestra microbiota sana son la alimentación saludable variada y equilibrada, rica en probióticos y prebióticos, actividad física regular, descanso nocturno adecuado y control del estrés.

