

¿QUÉ es el eje “microbiota-intestino-cerebro”?

El intestino cuenta con su propio sistema nervioso, el SNE (sistema nervioso entérico), con más de 500 millones de neuronas. Los científicos hablan de un «eje microbiota-intestino-cerebro» que explicaría cómo la microbiota modula el sistema inmune, el sistema gastrointestinal y el sistema nervioso central (SNC)

La microbiota juega un papel importante en el neurodesarrollo cerebral en edades tempranas de la vida (tanto prenatal como postnatal), que puede tener sus consecuencias en edades posteriores. De esta forma, se ha visto cómo alteraciones de la microbiota pueden verse reflejadas en la percepción del dolor, la reacción al estrés, la neuroquímica y otras alteraciones del eje gastro-cerebral.

Por todos estos mecanismos, se postula que alteraciones en la microbiota intestinal (sobre todo en edades tempranas, pero también en la adolescencia) puedan contribuir a alteraciones del neurodesarrollo y a enfermedades psiquiátricas en edades posteriores.

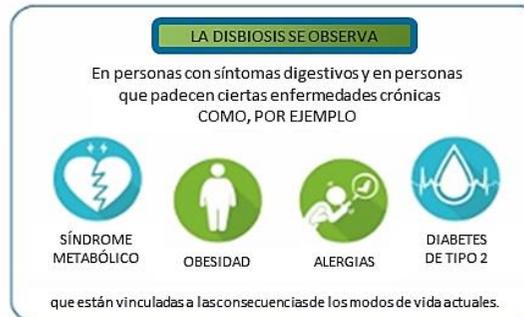
Las últimas investigaciones han revelado que la colonización por parte de la microbiota intestinal afecta al desarrollo cerebral de los mamíferos y su comportamiento durante la etapa adulta.

EJE INTESTINO-CEREBRO

Su intestino y su cerebro se comunican constantemente a través de un sofisticado sistema de señalización en el que la microbiota intestinal desempeña sin ninguna duda un papel importante. He aquí todo lo que necesitan saber sobre el eje intestino-cerebro:



He aquí la verdad sobre la disbiosis de la microbiota intestinal:



Para cualquier duda, podéis contactar con nosotros en los teléfonos: 961 925 940 o al 659125282 y correo electrónico: inma_valencia_fisabio@gva.es.

La participación en el estudio es voluntaria. Podéis escoger no participar o retirarse del estudio cuando lo consideréis pertinente sin necesidad de consultar con los investigadores.

Las imágenes utilizadas en este documento provienen de la página web <http://www.gutmicrobiotaforhealth.com>.

Todo lo que siempre quisiste saber sobre la Microbiota Intestinal...



Aunque son invisibles, las bacterias alojadas en nuestro intestino son esenciales para la salud y el bienestar. ¿Pero qué hacen entonces estos billones de microorganismos por nosotros?

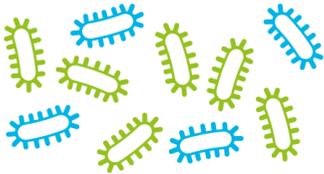


INMA: Microbiota intestinal y Salud durante la Adolescencia

¿QUÉ es la microbiota?

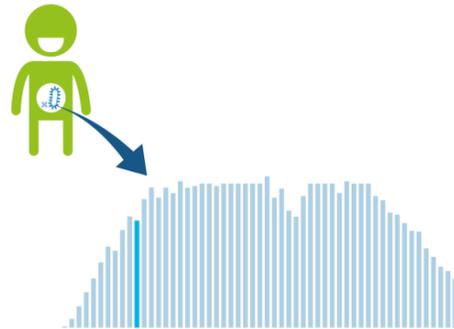
La microbiota intestinal (anteriormente llamada microflora intestinal) es el nombre que recibe hoy la población de microbios que habitan en nuestros intestinos

Nuestra microbiota intestinal contiene 100 billones de microorganismos, incluyendo como mínimo 1.000 especies diferentes de bacterias que comprenden más de 3 millones de genes, 150 veces más que en el genoma humano. De hecho, la microbiota intestinal puede pesar hasta 2 kg. Por otra parte, un dato relevante es que solo un tercio de nuestra microbiota intestinal es común a la mayoría de la gente, mientras que los otros dos tercios son específicos en cada persona. En otras palabras, podríamos describirla como el carnet de identidad personal, ya que es única a cada individuo.



Mientras la composición general de la microbiota intestinal es similar en la mayoría de las personas sanas, también hay una parte que es totalmente personal y determinada por nuestro entorno y dieta. Al mismo tiempo, la microbiota intestinal puede adaptar su composición a los componentes de la dieta, ya sea de manera temporal o permanente.

Aunque la microbiota intestinal puede adaptarse a los cambios, en algunas situaciones puede aparecer una **pérdida de balance** en su composición. Nos encontramos entonces frente a una disbiosis. La **disbiosis** puede estar relacionada con problemas de salud, tales como desórdenes funcionales del intestino, enfermedad inflamatoria intestinal (EII), alergias, obesidad o diabetes.



¿POR QUÉ es importante?

Aunque cada uno de nosotros tiene una microbiota única, esta cumple las mismas funciones fisiológicas, con un impacto directo en nuestra salud

Mucha gente cuando escucha la palabra "bacteria" piensa en suciedad o enfermedades. Sin embargo, lo cierto es que los billones de microbios que viven en nuestro intestino y que conforman la **microbiota intestinal** cumplen funciones clave

para nuestra supervivencia. Algunas de estas funciones son:

- Ayuda al cuerpo a digerir ciertos alimentos que el estómago y el intestino delgado no son capaces de digerir.
- Contribuye a la producción de algunas vitaminas (B y K).
- Ayuda a combatir las agresiones de otros microorganismos, manteniendo la integridad de la mucosa intestinal.
- Desempeña un papel importante en el sistema inmune, actuando como efecto barrera.
- Una microbiota intestinal saludable y equilibrada es fundamental para asegurar una función digestiva adecuada.

Teniendo en cuenta el importante papel que la microbiota intestinal desempeña en el funcionamiento de nuestro cuerpo y las diferentes funciones que cumple, hoy en día los expertos la consideran como un órgano. Se trata de un "órgano adquirido" ya que los bebés nacen estériles: la colonización del intestino comienza justo después del nacimiento y evoluciona a medida que el ser humano crece.



¿CÓMO evoluciona?

La composición de nuestra microbiota evoluciona a lo largo de toda nuestra vida, desde que nacemos hasta que nos hacemos mayores y, al mismo tiempo, está influenciada por múltiples factores del entorno

El equilibrio de la microbiota intestinal puede verse afectado con el paso de los años y, como consecuencia de ello, las personas mayores tienen una microbiota substancialmente diferente a la de los jóvenes adultos.