

INSTINTO VISCERAL

TU MICROBIOMA, TU ESTADO DE ÁNIMO, TU METABOLISMO

Tu intestino alberga billones de microbios —bacterias, virus y hongos— que ayudan a digerir los alimentos, producir vitaminas, entrenar tu sistema inmunitario y enviar mensajes a tu cerebro. **Esta comunidad, denominada microbioma, cambia rápidamente en función de lo que comes, tu nivel de estrés, cuánto te mueves y la calidad de tu sueño.**

Una de las herramientas más poderosas que tienes a tu alcance es la fibra alimentaria. Muchas bacterias intestinales se alimentan de fibra y, a cambio, producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC) que reducen la inflamación, fortalecen la barrera intestinal y favorecen la salud metabólica e inmunitaria. Esto significa que incluso unos pocos gramos adicionales de fibra al día pueden marcar la diferencia.

CUIDA TU SALUD INTESTINAL A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN:

Elige una variedad de alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas, frijoles, lentejas, avena, frutos secos y semillas. Los distintos alimentos de origen vegetal favorecen diferentes tipos de bacterias intestinales beneficiosas.

Los alimentos fermentados, como el yogur, el kéfir, el chucrut y el kimchi, aportan microbios beneficiosos, mientras que los alimentos prebióticos —como la cebolla, el ajo, el plátano y la avena— ayudan a alimentarlos.

La actividad física regular también favorece la salud intestinal, mientras que el estrés crónico puede afectar negativamente a la digestión y al microbioma intestinal.

No necesitas una “dieta perfecta para la salud intestinal: ni suplementos costosos. Tu microbioma responde a decisiones constantes y cotidianas.

Rodriguez, C. I., Isobe, K., & Jennifer. (2024). Short-term dietary fiber interventions produce consistent gut microbiome responses across studies. *MSystems*. <https://doi.org/10.1128/msystems.00133-24>