

PROBIÓTICOS

Los Probióticos son microorganismos vivos, en forma de bacterias o levaduras que como señala la OMS (Organización Mundial de la Salud), cuando son suministrados en cantidades adecuadas, pueden alterar la microbiota intestinal provocando efectos beneficiosos. O sea, y aquí está la buena noticia, administrados para prevenir desequilibrios en la microbiota intestinal o para corregir esos desequilibrios si ya están presentes, podemos ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse bien o repararse.

Por qué PersonalFood quiere promover los PROBIOTICOS??

En los últimos años, en las consultas de nutrición y de gastroenterología, en las páginas de salud digestiva, el mundo de las bacterias, virus y hongos se han convertido en protagonista indispensable. Esto es debido al avance que se ha producido en el entendimiento de la relación que mantenemos los humanos con todos ellos y los beneficios que nos reportan.

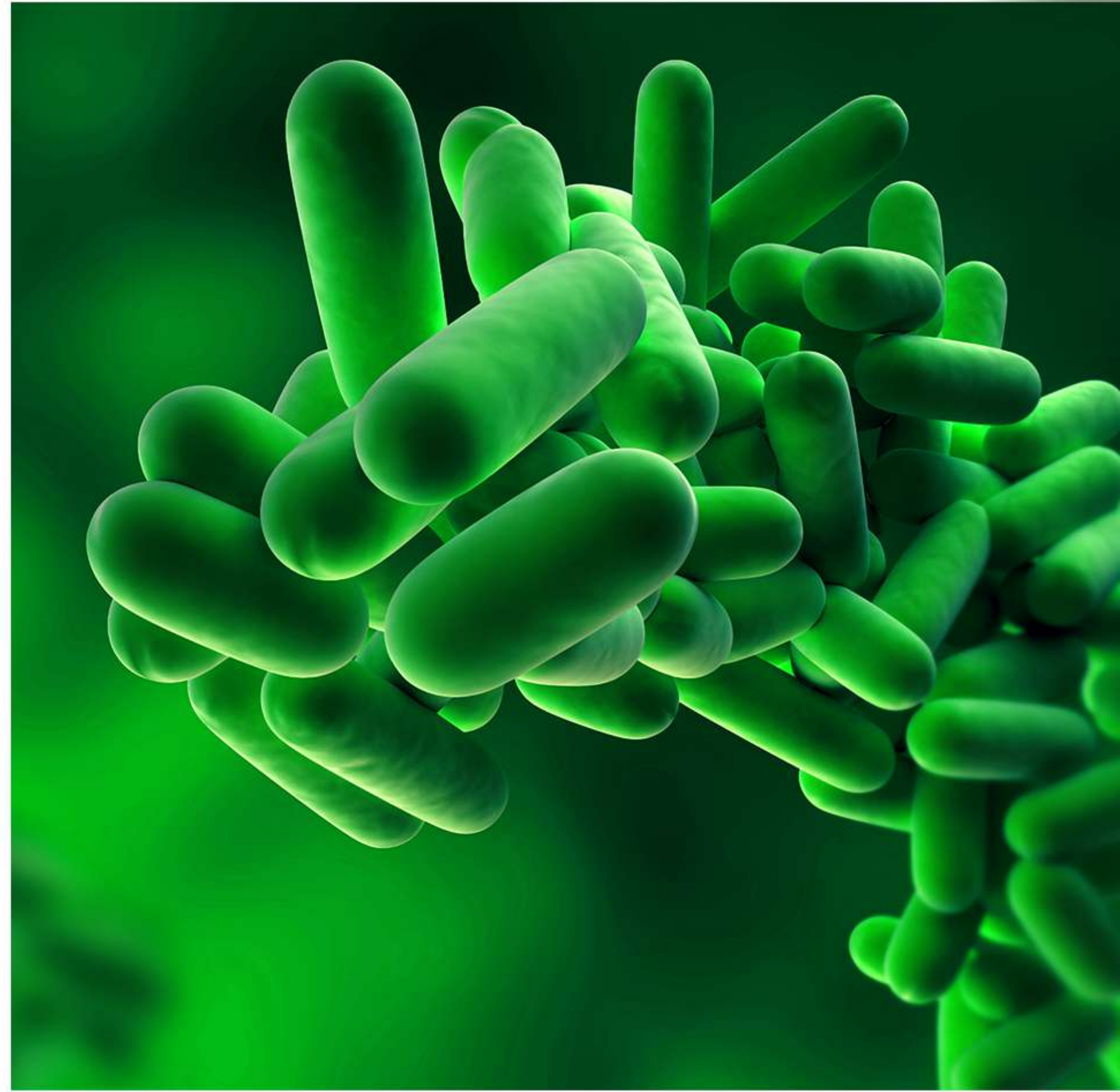
Veámoslo con perspectiva: ¿Cuándo llegamos los humanos a la tierra? Si representamos la evolución de la vida en la tierra en el transcurso de 12 horas; los humanos llegamos en el último minuto; (los dinosaurios hace 1 hora, plantas terrestres hace 2) pero los microbios y las bacterias llegaron hace 10 horas!! Estaban aquí muchísimo antes que nosotros.

Los humanos somos una combinación de células humanas y microorganismos. De hecho, en nuestro cuerpo hay más células de bacteria que células humanas.

Billones de bacterias, virus y hongos viven sobre o dentro de nosotros. Mantener una buena y equilibrada relación con ellos es ventajoso para nosotros; nos proporcionan nutrientes, nos ayudan a asimilarlos en la digestión, entrenan nuestro sistema natural de defensa e incluso modulan nuestros estados de ánimo. Vivimos gracias a la relación que mantenemos con ellos y si esa relación es buena, equilibrada, nuestra vida es mejor; esa relación es parte de nuestro bienestar.

Ese conjunto de organismos forman el microbioma humano, diferente en cada persona. Cuando nos centramos en nuestro sistema digestivo estamos hablando de la microbiota intestinal (conocida, por los que no somos científicos, como flora intestinal) (conocida, por los que no somos científicos, como flora intestinal)

El cuerpo humano tiene 100 billones de microorganismos en el aparato digestivo, una cifra diez veces más alta que el número de células humanas, como apuntábamos antes. Se calcula que la flora intestinal de nuestro aparato digestivo pesa aproximadamente un kilo. La mayoría de estos microorganismos son bacterias, pertenecientes a más de 400 especies distintas.



La flora intestinal no la tenemos incorporada cuando nacemos, sino que la adquirimos. Primero el intestino es colonizado por las bacterias que le transfiera la madre al bebé a través del canal del parto, el medio ambiente y la lactancia materna, y posteriormente la flora intestinal continúa desarrollándose a través de la ingesta de alimentos, del contacto con el exterior, de los hábitos higiénicos, etc. Por lo tanto, cada individuo tiene una composición única (como si de una huella dactilar se tratara) y su desarrollo equilibrado es primordial para nuestro bienestar general y salud.

La cantidad y composición de la flora intestinal varía según el tramo del aparato digestivo: en el estómago es donde encontramos menor número de bacterias debido al pH ácido del estómago y a medida que vamos pasando por el intestino van aumentando hasta llegar al colon que es donde se concentra el mayor número.

También, varía a lo largo de las diferentes fases a lo largo de nuestra vida y dependerá de los buenos hábitos alimenticios, el estrés, el sedentarismo, los cambios hormonales, el abuso o mero uso de antibióticos u otros medicamentos, contaminación medioambiental o hábitos tóxicos.

El fenómeno de alteración de la microbiota se conoce como disbiosis. Este fenómeno se puede revertir combinando una modificación de hábitos en el estilo de vida y un ajuste en los hábitos dietéticos.

Es en ese proceso de prevención o reajuste de los hábitos nutricionales donde Personal Food enmarca su propuesta.

Vida ajetreada, malas costumbres alimenticias o enfermedad, independientemente de la fuente de desequilibrio que genere la disbiosis, el tratamiento más certero parece ser el de la modificación de los hábitos alimenticios. Se recomienda dieta rica en frutas, verduras y hortalizas de temporada, legumbres, frutos secos, y también un complemento con probióticos.

Hasta ahora, la administración de los suplementos probióticos suele producirse a través de productos con "formato médico" (píldoras, jarabes, disoluciones) que nos generan sensación de que nos estamos medicando.

Personal Food propone estos probióticos integrados en un "formato alimento": chocolate. Ahora, fuente de nutrientes, placer y probióticos con los que complementar la dieta de manera proactiva.

Os recomendamos unos libros si queréis seguir conociendo los beneficios de cuidar vuestra microbiota:

*Suárez E, Álvarez Calatayud G. El microbioma humano. El otro genoma del ser humano. Ed. RBA, 2017.

*David Perlmutter. Alimenta tu cerebro / Brain Maker: El sorprendente poder del microbioma para sanar y proteger nuestro cerebro, de por vida. Ed. Grijalbo - 2015

*Justín Sonnenburg (Autor), Erica Sonnenburg (Autor). El intestino feliz: Cómo controlar el peso, el estado de ánimo y la salud a largo plazo (Cuerpo y mente) Tapa blanda - Ed. Aguilar, 2016