



Trucos para conseguir una microbiota saludable si tienes problemas intestinales

Descripción



El término microbiota intestinal se refiere a los microorganismos que viven en el intestino. Todo el mundo tiene alrededor de 200 tipos diferentes de bacterias, virus y hongos en su tracto digestivo. Algunos son dañinos para la salud, pero muchos son increíblemente beneficiosos e incluso necesarios para un cuerpo sano.

La realidad científica es que un intestino sano contribuye a un sistema inmunológico fuerte, un

corazón sano, una mente ágil, buen humor, sueño profundo, digestión eficaz e incluso previene algunos tipos de cáncer y enfermedades autoinmunes. Una variedad de bacterias en el intestino puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes, la enfermedad inflamatoria intestinal y la artritis.

La increíble complejidad del intestino y su

[importancia para la salud](#) En general, es un tema de creciente investigación en la comunidad médica. Los estudios de las últimas décadas han identificado asociaciones entre la salud intestinal y el sistema inmunitario, la salud mental, los trastornos endocrinos y gastrointestinales, las enfermedades cardiovasculares...

dolor de estómago

Una mayor diversidad en las bacterias intestinales se puede vincular con una mejor salud. Si bien la investigación continúa, parece claro que su salud intestinal juega un papel en muchas áreas de su salud y bienestar. El cuerpo te envía señales cuando esta microbiota está en problemas y necesita más cuidados.

La hinchazón del estómago puede ser un signo de mala salud intestinal / UNSPLASH

Los problemas estomacales pueden ser un signo de un intestino poco saludable. Estos incluyen hinchazón, hinchazón, estreñimiento, diarrea, acidez estomacal... Un intestino equilibrado tendrá menos dificultad para procesar los alimentos y eliminar los desechos, lo que probablemente resulte en menos síntomas.

peso variable

Ganar o perder peso sin cambiar la dieta o los hábitos de ejercicio puede ser un signo de un intestino poco saludable. Un intestino desequilibrado puede afectar la capacidad de su cuerpo para absorber nutrientes, regular el azúcar en la sangre y almacenar grasa. La pérdida de peso puede deberse a una malabsorción bacteriana en el intestino delgado, y el aumento de peso puede deberse a la resistencia a la insulina o al aumento de la inflamación.

Problemas para dormir o cansancio constante

La investigación muestra que un desequilibrio en las bacterias intestinales puede estar relacionado con el sueño fragmentado y los períodos cortos de descanso, lo que puede provocar fatiga crónica. Si bien la causa sigue sin estar clara, parece estar relacionada con la inflamación, la función metabólica y la salud mental.

Dormir muy poco o muy poco puede tener efectos graves en la salud intestinal, lo que a su vez puede contribuir a más problemas para dormir. Trate de priorizar al menos 7-8 horas de sueño ininterrumpido por noche. Es posible que su médico pueda ayudarlo si tiene problemas para dormir.

Irritación de la piel

Las condiciones de la piel como la psoriasis pueden estar relacionadas con tipos de bacterias presentes en el intestino. Los niveles más bajos de bacterias beneficiosas pueden comprometer el

sistema inmunológico del cuerpo. Esto, a su vez, puede provocar enfermedades que afectan a los órganos, incluida la piel. Las enfermedades de la piel son buenos indicadores externos de una mala salud intestinal.

Mantener la salud intestinal beneficia al sistema inmunológico / UNSPLASH

Enfermedades autoinmunes e intolerancias

Muchos estudios han encontrado conexiones entre el intestino y el sistema inmunológico. Un intestino no saludable puede aumentar la inflamación sistémica y alterar el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico. Esto puede conducir a enfermedades autoinmunes, en las que el cuerpo se ataca a sí mismo en lugar de a los invasores dañinos.

Las intolerancias alimentarias son el resultado de dificultades para digerir ciertos alimentos. Esto es diferente de una alergia alimentaria, que es causada por una respuesta del sistema inmunitario a ciertos alimentos. Los estudios muestran que las intolerancias alimentarias como B. intolerancia a la lactosa, puede ser causada por bacterias intestinales inferiores.

Fecha de creación

abril 2023