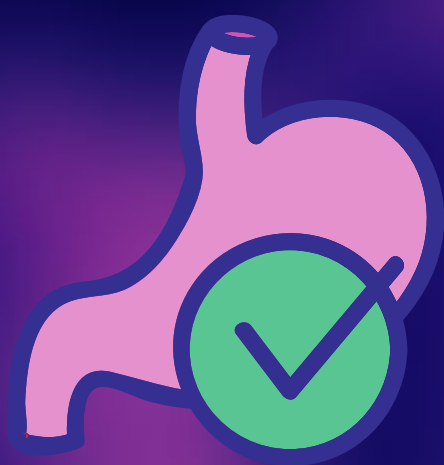


Conociendo más sobre la

MICROBIOTA

QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS

Los probióticos son microorganismos vivos (bacterias o levaduras de la microbiota comensal intestinal o de otras microbiotas), que, ingeridos en cantidades adecuadas, resultan beneficiosos para la salud del hospedador



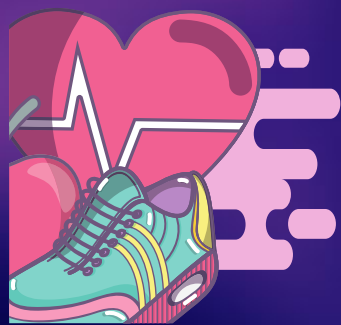
QUÉ HACEN

Los probióticos ejercen su acción beneficiosa para el cuerpo humano a través de diferentes mecanismos:

- **Actividad antimicrobiana**
- **Mejora de la función de barrera en el intestino**
- **Inmunomodulación:** este papel ha suscitado interés en la actual pandemia por coronavirus SARS-Cov-2.

BENEFICIOS DE TIPO INMUNOLÓGICO

1. Activación de los macrófagos locales para que aumenten la presentación de antígenos a los linfocitos B y aumenten la producción de inmunoglobulina A secretora, tanto local como sistémicamente.
2. Modulación de los perfiles de las citoquinas.
3. Inducción de la disminución de la respuesta a ciertos antígenos alimentarios.



VIDA SANA

Los estilos de vida son fundamentales para el mantenimiento de una flora bacteriana equilibrada y es precisamente su ausencia la provocadora de disbiosis y del inicio de patología. La mala alimentación, la falta de ejercicio, los antibióticos o tóxicos como el alcohol y el tabaco afectan a este equilibrio bacteriano.

CONSEJOS Y TRATAMIENTO

- Dieta Mediterránea
- Alimentos simbióticos (yogur...)
- Alimentos de origen vegetal, ricos en fibra
- Disminuir consumo de azúcar y grasas
- Llevar una vida activa: Ejercicio físico
- Dormir bien
- Buena higiene buco-oral
- **Prebióticos**, como FOS (fructo-oligosacáridos) y GOS (galacto-oligosacáridos). Es el alimento de los microorganismos de nuestra flora.
- **Probióticos recomendados** (alimentos ricos en lactobacilos fundamentalmente): Lactobacillus rhamnosus GG, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus coryniformis K8 u otras especies en dependencia de la patología a tratar.