

# Seis pequeños cambios diarios que fortalecen la microbiota intestinal y la salud

La [microbiota intestinal](#) interactúa con distintos sistemas del cuerpo y contribuye a múltiples funciones del organismo. Desempeña un papel tan activo que algunos profesionales de la salud lo han descrito como un **órgano en sí mismo**, afirma la Clínica Cleveland de Estados Unidos.

“Todos tenemos **billones de microorganismos viviendo dentro de nuestro intestino, no solo en nuestro estómago, sino también en nuestros intestinos, garganta y boca, y en nuestra piel, en nuestros ojos y fosas nasales**”, escribió [Andrew Huberman](#), neurocientífico y profesor de neurobiología en la Universidad de Stanford, conductor del podcast Huberman Lab.

La **microbiota o microbioma** es esencial para la **salud inmunológica, cerebral y hormonal**, ya que produce sustancias químicas que impactan de inmediato en el funcionamiento del cuerpo, incluyendo **neurotransmisores** como la serotonina. El neurocientífico sostuvo que, lejos de ser algo negativo, **“necesitamos nutrir esta carga de microbiota viva para apoyar mejor nuestra salud mental y física”**.

## Las funciones de la microbiota



La diversidad microbiana en el intestino se asocia con menor riesgo de enfermedades autoinmunes y metabólicas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según la Clínica Cleveland, las funciones de la microbiota son las siguientes:

- **Sistema digestivo:** Las bacterias intestinales descomponen carbohidratos complejos y fibras, producen ácidos grasos de cadena corta y sintetizan vitaminas como B1, B9, B12 y K. Metabolizan la bilis y contribuyen al reciclaje de ácidos biliares, esenciales para la digestión de grasas.
- **Sistema inmunitario:** La microbiota entrena al sistema inmune para distinguir microbios dañinos, compete con patógenos y mantiene la barrera intestinal.
- **Sistema nervioso:** Ciertas bacterias influyen en la producción de neurotransmisores y modulan señales químicas hacia el cerebro.
- **Sistema endocrino:** Los microbios actúan sobre células enteroendocrinas que liberan hormonas para regular el metabolismo, el apetito y la glucosa.



La microbiota intestinal es clave para la salud inmunológica, cerebral y hormonal, según Andrew Huberman (Imagen Ilustrativa Infobae)

**Huberman** explicó que la **diversidad** de la microbiota, es decir, la cantidad de especies diferentes presentes en el intestino, constituye un **indicador clave de salud**.

“Una baja diversidad se considera un indicador de **disbiosis** (desequilibrio microbiano) y se ha asociado con **enfermedades autoinmunes, obesidad y trastornos cardiometabólicos**”, afirmó el conductor del podcast Huberman Lab.

A partir de esta premisa, resumió seis herramientas principales para **aumentar la diversidad microbiana** y **mejorar la salud intestinal**, lo que repercute directamente en la salud corporal y cerebral.

# 6 claves para mejorar la microbiota intestinal

1. **Comer alimentos fermentados.** Huberman citó los hallazgos del doctor **Justin Sonnenburg**, profesor de Microbiología e Inmunología en la Universidad de Stanford, quien, junto con el doctor **Chris Gardner**, investigó si las dietas ricas en **fibra vegetal o alimentos fermentados influían en la salud del microbioma intestinal.**



Entre los alimentos fermentados, mencionó el chucrut, yogur natural, kimchi, kombucha, natto, kéfir o salmuera (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Los resultados muestran que los **alimentos fermentados** aumentaron la diversidad general de la microbiota intestinal y **redujeron los marcadores clave de inflamación** (también conocidos como inflamatores)”, señaló el neurocientífico.

Recomendó **incorporar estos alimentos de forma regular**, pero **sin excesos**, para lograr mejores resultados en la salud del microbioma intestinal y la reducción de la inflamación.

Entre los alimentos sugeridos, mencionó el **chucrut, yogur natural, kimchi, kombucha, natto, kéfir o salmuera**, siempre que contengan cultivos activos y no estén pasteurizados, ya que **“los alimentos fermentados estables están pasteurizados, por lo que no ofrecen el mismo beneficio para la microbiota intestinal”.**

En cuanto a la fibra, el autor subrayó que **“los alimentos vegetales ricos en fibra (es decir, verduras, legumbres y cereales integrales)** ofrecen beneficios significativos para la

salud general y pueden contribuir al aporte de nutrientes clave para una microbiota consolidada”.



Los alimentos vegetales ricos en fibra como los cereales integrales ofrecen beneficios significativos para la microbiota (Imagen Ilustrativa Infobae)

1. **Consumir prebióticos y probióticos.** Definió los **prebióticos** como “fibra dietética fermentable o carbohidratos accesibles a la microbiota; suplementos alimentarios para la microbiota intestinal establecida”, y los **probióticos** como “**bacterias o levaduras vivas que pueden colonizar el microbioma intestinal**”. También mencionó los **simbióticos**, que son mezclas de ambos.

El neurocientífico afirmó que “aumentar el microbioma intestinal con **niveles bajos de prebióticos y/o probióticos** mientras se sigue enfocándose en comer alimentos integrales de calidad conduce a una mejora en la salud del microbioma intestinal”.

Además, subrayó que “**el microbioma intestinal es único y personalizado**. Por lo tanto, la suplementación afectará a cada persona de manera diferente”.

1. **Dormir bien.** “A lo largo de muchos episodios de podcast, he enfatizado el papel fundamental del sueño en la salud general”, escribió Huberman. Explicó que el microbioma intestinal está “altamente sintonizado con la cantidad de estrés que experimentamos (a través de vínculos directos con las células del sistema inmunitario)”, por lo que “lograr un **sueño de calidad** (profundo) y duración (generalmente de 6 a 9 horas) **cada noche es esencial para controlar el estrés y, a su vez, para garantizar la salud del microbioma intestinal**”.



Huberman recomendó priorizar una dieta rica en alimentos integrales, fibra vegetal y alimentos fermentados para mejorar la salud del microbioma intestinal (Imagen Ilustrativa Infobae)

1. **Evitar los alimentos procesados.** El neurocientífico explicó que “los aditivos alimentarios son omnipresentes en los alimentos procesados” y que los **emulsionantes**, aditivos similares a los detergentes, “pueden alterar la capa mucosa del tracto gastrointestinal”.

Según modelos animales, “los emulsionantes reducen la diversidad microbiana, inducen inflamación leve y causan un aumento de la grasa corporal, niveles más altos de azúcar en sangre y resistencia a la insulina, marcadores clave del síndrome metabólico”, afirmó.

El autor señaló que la dieta occidental típica, caracterizada por un alto contenido de grasas, bajo en fibra y rica en alimentos procesados, “no aporta a la microbiota intestinal muchos de los nutrientes esenciales clave”.

Al consumir fibra vegetal compleja, la microbiota intestinal produce subproductos de la fermentación, como ácidos grasos de cadena corta, entre ellos el **butirato**.



Dormir entre 6 y 9 horas es esencial para el equilibrio del microbioma y el control del estrés (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Estas sustancias **reducen la inflamación**, ayudan a mantener la barrera mucosa intestinal, **regulan el sistema inmunitario** y modulan el metabolismo a lo largo del tracto gastrointestinal”, afirmó. Por ello, recomendó **priorizar una dieta rica en alimentos integrales, fibra vegetal y alimentos fermentados** para mejorar la salud del microbioma intestinal.

1. **Edulcorantes artificiales, con moderación.** Huberman indicó que “los estudios clínicos aún no han dilucidado por completo el impacto (si lo hay) de los edulcorantes artificiales en el microbioma intestinal”.

Sin embargo, en modelos animales, existe evidencia de que estos productos “pueden alterar el microbioma intestinal”. Un [estudio](#) reciente demostró que “las células neurópoda del intestino pueden distinguir entre edulcorantes naturales y artificiales” y que “estas células envían **un patrón único de señales al cerebro**, dependiendo de si los azúcares que detectan son nutritivos (es decir, contienen calorías) o no calóricos”.

El autor resaltó un hallazgo del Proyecto del Microbioma Humano: “el alto grado de individualización del microbioma intestinal”.



Huberman recomendó evitar la desinfección excesiva del entorno: la exposición moderada a microbios ambientales favorece un microbioma saludable (Imágen Ilustrativa Infobae)

Por ello, sugirió que cada persona **podría intentar eliminar algunos edulcorantes artificiales de su dieta** para observar posibles efectos, y consideró que estos productos “podrían influir en tu microbioma intestinal”. Sobre la **stevia**, un edulcorante vegetal no calórico, opinó que “probablemente sea buena, pero no se han realizado muchos estudios sobre la stevia en relación con el microbioma”.

1. **Evitar la desinfección excesiva del entorno.** Explicó que “la microbiota está presente en todas las superficies que han entrado en contacto con el medio ambiente”. Citó al doctor Sonnenburg, quien afirmó: “**La exposición a los microbios del medio ambiente es probablemente un factor importante para educar a nuestro sistema inmunitario y mantener un equilibrio adecuado**”.

El neurocientífico añadió que **el microbioma intestinal también se nutre de las interacciones sociales**, como el contacto con la piel al dar la mano, abrazar, besar, y de las interacciones con mascotas, la tierra y el césped.

“La **desinfección** excesiva de nuestros entornos o el uso excesivo de **antibióticos** pueden eliminar las fuentes de una microbiota intestinal beneficiosa”, advirtió.



Evitar alimentos procesados y aditivos protege la diversidad microbiana y previene el síndrome metabólico. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Si bien consideró importante **eliminar la introducción de patógenos que causan enfermedades y sustancias químicas ambientales nocivas**, como los pesticidas, insistió en que “muchos microbios ambientales desempeñan un papel fundamental en el establecimiento y mantenimiento de un microbioma intestinal saludable”.

Finalmente, Huberman reiteró que **la salud del microbioma intestinal depende de una combinación de factores**, entre los que destacan la **dieta, el sueño, la exposición ambiental y la moderación en el uso de suplementos y productos procesados**.

La diversidad y el equilibrio de la microbiota son esenciales para el bienestar físico y mental, y pequeñas acciones cotidianas pueden tener un impacto significativo en la salud general, aseguró el experto.

Con información de Infobae