



Junio 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Según estudios realizados, parece ser que la microbiota intestinal puede tener un efecto sobre el cerebro y los diferentes estados de ánimo por el llamado eje cerebro-intestino, que es un complejo bidireccional que comunica al sistema nervioso central con el aparato digestivo.

## ¿Qué es la microbiota?

- Recordemos que la microbiota es el conjunto de millones y millones de microorganismos que viven en nuestro organismo, principalmente en el intestino aunque también encontramos microbiota en nuestra boca, nuestra piel...
- La composición de la microbiota (el desequilibrio de la misma) se ha relacionado no sólo con la presencia de enfermedades digestivas sino también con trastornos metabólicos, inmunológicos, cardiovasculares y enfermedades neuropsiquiátricas.
- Las principales funciones de la microbiota son la función protectora frente a toxinas, fabricación de vitaminas, ácidos grasos y aminoácidos, funciones metabólicas y regulación del estado de ánimo (una alteración de esta microbiota podría disminuir la producción de serotonina en nuestro intestino).
- La microbiota de una persona se ve afectada por su estilo de vida, por su dieta, por el ejercicio que practica o por el hecho de consumir o no antibióticos.

## ¿Cómo podemos fortalecer la microbiota?

- Espaciar la cena del desayuno unas 12 horas para dar descanso al sistema digestivo.
- Reducir al mínimo y/o evitar el consumo de productos ultraprocesados.
- Consumir grasas saludables como el omega 3.
- Consumir abundante fibra (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales).
- Masticar bien los alimentos para que haya una buena digestión
- Beber suficiente agua
- Moverse a diario y practicar ejercicio de forma regular



**Y TÚ... ¿CUIDAS TU MICROBIOTA?**