

Flora intestinal: clave de una buena salud

En los últimos años, la ciencia ha empezado a confirmar algo que la intuición y la experiencia clínica venían sugiriendo desde hace tiempo: la salud intestinal es una piedra angular del bienestar general. Y en el corazón de esta verdad se encuentra la flora intestinal, también conocida como microbiota, ese vasto y complejo ecosistema de bacterias que habita en nuestros intestinos y que, lejos de ser un mero acompañante pasivo, juega un rol activo, dinámico y esencial en múltiples funciones vitales.

Hoy, hablar de flora intestinal no es solo hablar de digestión. Es abordar factores como la inmunidad, salud mental, inflamación, e incluso las enfermedades crónicas. Las bacterias intestinales son, literalmente, aliadas invisibles que trabajan sin descanso para mantener nuestro organismo en equilibrio. No es exagerado decir que un intestino saludable marca la diferencia entre una vida plena y otra plagada de malestares.

La microbiota cumple con funciones impresionantes: ayuda a digerir alimentos que nuestro cuerpo no puede procesar solo, produce vitaminas como la K y algunas del grupo B, refuerza la barrera intestinal, modula el sistema inmunológico y comunica con el cerebro a través del eje intestino-cerebro. De hecho, se estima que el 70% del sistema inmune reside en el intestino. Es decir, no estamos hablando solo de “flora”, sino de un órgano funcional con influencia sistémica.

La buena noticia es que mantenerla saludable no requiere fórmulas mágicas ni tratamientos costosos. Más bien, demanda volver a lo esencial: una alimentación rica en fibra (frutas, verduras, legumbres), consumo de alimentos fermentados (como yogur natural, kéfir, chucrut), disminuir el exceso en la ingesta de ultraprocesados y azúcares refinados, dormir bien, reducir el estrés y evitar el uso innecesario de antibióticos.

El intestino es un reflejo de nuestro estilo de vida. Lo que comemos, cómo nos movemos, cuánto descansamos, incluso cómo nos sentimos emocional-



Javier Gutiérrez Académico Carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, Sede Concepción

mente, tiene una respuesta directa en nuestro ecosistema intestinal. El cuerpo humano no es un sistema aislado, es una red interconectada donde la flora intestinal se perfila como uno de los nodos centrales de la salud integral.

Promover la salud intestinal es una responsabilidad. Desde la educación nutricional, hasta la formulación de políticas públicas de salud, el reconocimiento del valor de la microbiota es un punto de inflexión para abordar de forma más efectiva muchas de las enfermedades modernas. Cuidarla es cuidar de nosotros mismos desde adentro hacia afuera. Tal vez, si aprendemos a valorar y proteger ese pequeño universo que llevamos dentro, podamos vivir más sanos, equilibrados y, por qué no, más felices.