

Fecha: 16-05-2026
 Medio: El Rancagüino
 Supl. : El Rancagüino
 Tipo: Noticia general
 Título: **HORA DE IR AL BAÑO!**

Pág. : 12
 Cm2: 901,4
 VPE: \$ 1.426.904

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida



¡HORA DE IR AL BAÑO!

Ricardo Segura.
 EFE - Reportajes

En algunos aspectos nuestro intestino se comporta como ese vecino entrometido, que la mayoría tenemos, el cual siempre está recopilando datos y sabe muchas cosas acerca de nosotros, de acuerdo a la publicación especializada New Atlas (NA).

Por ejemplo, nuestro intestino 'lleva la cuenta' de nuestras deposiciones y si nos saltamos unas cuantas, entonces nuestros amigables microbios intestinales, que 'aman' la fibra de los alimentos que ingerimos, se convierten en unos rebeldes caprichosos, fermentando proteínas y produciendo toxinas como si hubiera una fiesta salvaje en nuestro colon, añaden.

Todas esas sustancias nocivas, "no son precisamente la lista de invitados que a cualquier de nosotros le gustaría tener", ironiza Pranjal Malewar, divulgadora científica de NA.

LO QUE REVELAN NUESTRAS DEPOSICIONES.

Un equipo de investigadores dirigidos por el Instituto de Biología de Sistemas (ISB, por sus siglas en inglés), fundación de investigación en Seattle (Washington, EE. UU.), ha descubierto que la frecuencia de nuestras deposiciones puede tener una gran influencia en nuestra fisiología y además está relacionada con nuestra salud a largo plazo.

Los investigadores del ISB analizaron los datos de más de 1.400 adultos sanos que dieron su consentimiento para participar en el estudio en la empresa de bienestar del consumidor Arivale.

Se centraron en personas generalmente sanas y excluyeron a aquellas con ciertas afecciones o que tomaban medicamentos, y analizaron su frecuencia evacuatoria, así como sus datos clínicos, de estilo de vida y multiómicos (datos de disciplinas biológicas como la genómica, la transcriptómica, la proteómica o la metabolómica, que estudian distintos componentes celulares).

El equipo de investigación clasificó la frecuencia de deposiciones que informaron los propios participantes en cuatro grupos: estreñimiento (una o dos deposiciones por semana); normal-baja (entre tres y seis deposiciones por semana); normal-alta (entre una y tres deposiciones por día) y diarrea (evacuaciones de vientre líquidas y frecuentes).

Una vez clasificados estos datos por categorías, el ISB buscó asociaciones entre la frecuencia de los movimientos intestinales y distintos factores, como la demografía, la genética, el microbioma

continúa

Las personas más jóvenes, las mujeres y aquellas con un peso más bajo, tienden a tener deposiciones menos frecuentes.



Fecha: 16-05-2026
 Medio: El Rancagüino
 Supl.: El Rancagüino
 Tipo: Noticia general
 Título: **HORA DE IR AL BAÑO!**

Pág.: 13
 Cm2: 817,5
 VPE: \$ 1.294.149

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida



Especialistas en salud intestinal desvelan las repercusiones de la frecuencia evacuatoria en nuestra salud.

intestinal (conjunto de microorganismos que viven en el intestino), los metabolitos sanguíneos (sustancias producidas o utilizadas por el cuerpo durante distintos procesos) y la bioquímica del plasma (componente líquido de la sangre).

ECOSISTEMA INTESTINAL Y SALUD GENERAL.

El estudio demostró que la edad, el sexo y el índice de masa corporal o IMC (cálculo basado en el peso y la estatura de una persona para determinar si tiene bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad) se asociaron significativamente con la frecuencia de las deposiciones.

En concreto, se comprobó que las personas más jóvenes, las mujeres y aquellas con un IMC más bajo (peso inferior al normal) tendían a tener deposiciones menos frecuentes.

Johannes Johnson-Martínez, unos de los autores del estudio, señala que "investigaciones anteriores han demostrado cómo la frecuencia de las deposiciones puede tener un gran impacto en el funcionamiento del ecosistema o microbioma intestinal, el cual es fundamental para nuestra salud, al intervenir en funciones digestivas, metabólicas, inmunológicas y neurológicas".

"Si las heces permanecen demasiado tiempo en el intestino, los microbios consumen toda la fibra dietética disponible (parte de los alimentos vegetales que el cuerpo no digiere y que ayuda a regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento) y se produce una fermentación que origina unos compuestos llamados ácidos grasos de cadena corta", según explica.

Después, en el ecosistema intestinal se produce una fermentación de proteínas, proceso que produce diversas toxinas que pueden llegar al torrente sanguíneo", explica Johnson-Martínez.

LA FRECUENCIA MÁS SALUDABLE.

De hecho, "los investigadores también demostraron que la composición microbiana del ecosistema intestinal de los participantes en el estudio era un indicador clave de la frecuencia de sus deposiciones", según el ISB.

"Las bacterias intestinales que fermentan la fibra dietética, a menudo asociadas con la salud, parecían prosperar en una 'zona ideal' de frecuencia de deposiciones, donde las personas defecaban entre una y dos veces al día", según los investigadores. Sin embargo, las bacterias asociadas con la fermentación de proteínas o con el tracto gastrointestinal superior (parte del sistema digestivo que incluye la boca, el esófago, el estómago y la primera parte del intestino delgado, específicamente el duodeno), tendían a estar más presentes en aquellas personas con estreñimiento o con diarrea, respectivamente, explican.

De igual manera, "varios metabolitos sanguíneos y la bioquímica del plasma sanguíneo, mostraron asociaciones significativas con la frecuencia de las deposiciones, lo que sugiere que existen posibles vínculos entre la salud intestinal y el riesgo de enfermedades crónicas", destacan.

Por ejemplo, en la sangre de las personas que reportaron estreñimiento se encontraron subproductos de la fermentación proteica de origen microbiano, conocidos por causar daño renal, como el p-cresol-sulfato y el indoxil-sulfato, mientras que las personas que reportaron diarrea tenían niveles elevados de indicadores bioquímicos asociados con daño hepático.

Como era de esperar, quienes informaron consumir una dieta rica en fibra, una mejor hidratación y hacer ejercicio regularmente tendían a encontrarse en la zona ideal para el movimiento intestinal, señalan los investigadores.

DEL ESTREÑIMIENTO A LA DIARREA.

"El estreñimiento crónico ha sido asociado con trastornos neurodegenerativos y con la progresión de la enfermedad renal crónica en pacientes con la enfermedad activa", afirma el doctor Sean Gibbons, profesor asociado del ISB y otros de los autores de la investigación científica.

Sin embargo, Gibbons aclara que "no se ha podido determinar si las anomalías en la deposición son factores tempranos de la enfermedad crónica y el daño orgánico, o si estas asociaciones retrospectivas en pacientes enfermos son mera coincidencia".

"Mediante nuestra investigación en más de 1.400 adultos sanos en general, demostramos que el estreñimiento, en particular, está asociado con niveles sanguíneos de toxinas de origen microbiano que se sabe que causan daño a los órganos, antes de que diagnostique una enfermedad", enfatiza el doctor Gibbons. El estudio del ISB también exploró las asociaciones entre la frecuencia de los movimientos intestinales y la ansiedad y la depresión, comprobando que el historial de salud mental está relacionado con la frecuencia con la que uno defeca.

"En general, este estudio demuestra cómo la frecuencia de las deposiciones puede influir en todos los sistemas del cuerpo y cómo una frecuencia de deposiciones aberrante puede ser un factor de riesgo importante en el desarrollo de enfermedades crónicas", afirma Gibbons.

"Estos conocimientos podrían servir de base para desarrollar estrategias destinadas a controlar la frecuencia de las deposiciones, incluso en poblaciones sanas, con el fin de optimizar la salud y el bienestar", concluye. 