LITORALPRESS

Fecha: 30-07-2025
Medio: El Pingüino
Supl. : El Pingüino
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Microbiota intestinal: una aliada silenciosa para la salud pública

Pág. : 9
Cm2: 232,3
VPE: $ 278.318

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

La columna de...

IGNACIA LARRAECHEA,
GERENTE DE NUTRICIÓN, SALUD Y BIENESTAR, NESTLÉ CHILE

Microbiota intestinal: una aliada silenciosa para la salud pública

En el ámbito de la salud y la nutrición, uno de los avances más relevantes de los últimos años ha sido el reconocimiento del rol fundamental que cumple la microbiota intestinal en nuestro bienestar general. Esta comunidad de microorganismos que habita en nuestro sistema digestivo no solo participa en la digestión de los alimentos, sino que también influye en funciones clave como la regulación del sistema inmune, el metabolismo y, cada vez con más evidencia, la salud mental.

Hoy se reconoce que una microbiota intestinal equilibrada puede actuar como un factor protector frente a diversas enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos trastornos inflamatorios. En Chile, estas condiciones representan un desafío sanitario urgente. Según datos recientes del Mapa Nutricional de la JUNAEB, más del 50% de los escolares presenta sobrepeso u obesidad. Por su parte, la Encuesta Nacional de Salud indica que un 27% de los adultos vive con hipertensión, mientras que un 12,3% presenta predisposición a desarrollar diabetes; de ellos, un 40% aún no ha sido diagnosticado. A esto se suma un número creciente de personas que conviven con enfermedades inflamatorias intestinales y trastornos autoinmunes, según información reportada este año por el Ministerio de Salud.

Frente a este panorama, la ciencia nos entrega una herramienta poderosa: cuidar la microbiota desde etapas tempranas de la vida. Un estudio reciente de la Universidad de Helsinki, publicado en la revista Nature, demostró que el estado de la microbiota en la infancia puede predecir el bienestar físico, neurológico e inmunológico en etapas posteriores. Esto refuerza la importancia de intervenir de manera oportuna, especialmente durante los primeros mil días de vida, un período crítico para el desarrollo del sistema inmune y metabólico.

¿La buena noticia? Cuidar este ecosistema no requiere de medidas extraordinarias. Promover la lactancia materna cuando es posible, ofrecer una alimentación complementaria rica en fibra, incluir alimentos fermentados y fomentar el contacto con entornos naturales son acciones concretas que pueden marcar una diferencia significativa. Además, el consumo de productos lácteos con cultivos probióticos de calidad puede contribuir a mantener una microbiota saludable.

En el marco del Día Mundial de la Microbiota, hacemos un llamado a valorar el impacto de nuestras decisiones cotidianas en la salud intestinal. Porque cada alimento que elegimos es una oportunidad para nutrir no solo nuestro cuerpo, sino también ese ecosistema interno que, aunque invisible, juega un rol esencial en nuestra calidad de vida.