

Ciencia & Sociedad

29 de mayo

se celebra el Día Mundial de la Salud Digestiva, proclamado por la Organización Mundial de Gastroenterología.

 Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

70% DE LAS DEFENSAS ESTÁN EN EL INTESTINO

Salud digestiva: clave para cuidar el bienestar integral desde los alimentos y hábitos

“Tu salud digestiva: nutrir para prosperar” es el lema 2025 del Día Mundial de la Salud Digestiva, proclamado para el 29 de mayo por la Organización Mundial de Gastroenterología.

Con las palabras se busca relevar el rol vital del sistema digestivo en la absorción de nutrientes y sustancias que el organismo requiere para funcionar y el bienestar integral, y de la alimentación para un óptimo estado. El desafío es promover la salud digestiva y general para prevenir riesgos y afecciones que pueden tener alto impacto en la calidad de vida, e incluso ser letales.

Esencial aparato

Por la boca se ingieren alimentos que tienen nutrientes y otros componentes bioactivos, también los líquidos, fármacos o suplementos. Ahí inicia la digestión que involucra a órganos y estructuras del tracto gastrointestinal, como también esófago, estómago, intestinos y ano, y otros auxiliares como hígado y páncreas.

Según explica el médico Ignacio Stemberga, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), en el proceso digestivo se absorbe (en el intestino delgado) todo lo necesario para una adecuada nutrición y energía necesaria para las funciones fisiológicas y un organismo sano, y al final se desecha lo dañino e innecesario.

Desde allí afirma que “el sistema digestivo es un potente modulador del sistema inmunitario”. Es rico en ganglios linfáticos que producen anticuerpos necesarios para identificar y destruir sustancias extrañas o dañinas y células cancerosas, y así combatir patógenos y prevenir patologías dentro o fuera del aparato digestivo, incluyendo cánceres como el gástrico y colorrectal, expone. Y es que estudios indican que en el intestino está cerca del 70% de las defensas del organismo.

También se conoce como “segundo cerebro”. Las evidencias revelan que en el aparato digestivo hay millones de neuronas que forman al sistema nervioso entérico, independiente del central, que tiene rol en la digestión y otros procesos, donde cerebro e intestino se influyen mutuamente.

Microorganismos vitales

Para la función y salud digestiva es vital la microbiota, comunidad de microorganismos que habita el

“Nutrir para prosperar” es el lema del Día Mundial de la Salud Digestiva 2025. Y es que tiene un rol vital en la absorción de nutrientes y sustancias que el organismo requiere para funcionar y estar bien, pero también modula a nivel inmune y cerebral. Y la alimentación es una fuente primordial de la función de la digestión.



FOTO: CC

humano en una relación sinérgica en que modula el ambiente interno, resalta la especialista en nutrición humana María José Ortiz, estudiante del Doctorado en Cuidados de la Salud de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Concepción (UdeC).

“El microbioma humano incluye millones de microbios que colonizan el tracto gastrointestinal y se encargan de transformar nutrientes de la dieta en metabolitos útiles en funciones relevantes para el organismo”, precisa. Estudios confirman que pueden encontrarse hasta 100 billones de bacterias de diversas especies y otros microorganismos.

La diversidad de la microbiota configura un equilibrio que garantiza la salud y su alteración puede exacerbar el riesgo o curso de enfermedades dentro o fuera del tracto digestivo, desde inflamación intestinal hasta alteraciones metabólicas y cardiovasculares, sostiene la nutricionista. Por la interacción del eje intestino-cerebro se podría afectar la función cerebral, como capacidad cognitiva y estado emocional. “Investigaciones sobre desequilibrio de la microbiota intestinal sugieren un rol relevante en procesos patológicos asociados a enfermedades psiquiátricas y neurológicas”, apunta.

La dieta

Y el nutricionista Mauricio Sotomayor, jefe de carrera de Nutrición y Dietética Ucsc, enfatiza que la alimentación influye directamente sobre la salud y función digestiva, y así en el bienestar integral.

“Una dieta adecuada favorece una digestión eficiente e impacta positivamente en la composición de la microbiota intestinal y en la prevención de diversos trastornos gastrointestinales”, asegura. Menos inflamación y más motilidad son efectos concretos de una alimentación saludable para el aparato digestivo.