

SALUD >

Día Mundial de la Microbiota: ¿por qué es importante cuidarla desde el nacimiento?

El intestino aloja millones de bacterias beneficiosas para nuestra salud. Sin embargo, ciertos tipos también pueden aumentar el riesgo de enfermedades. Qué son los probióticos, prebióticos y postbióticos

Por **Dr. Gabriel Vinderola**

26 Jun, 2023 | Actualizado: 27 Jun, 2023

Escuchar Compartir



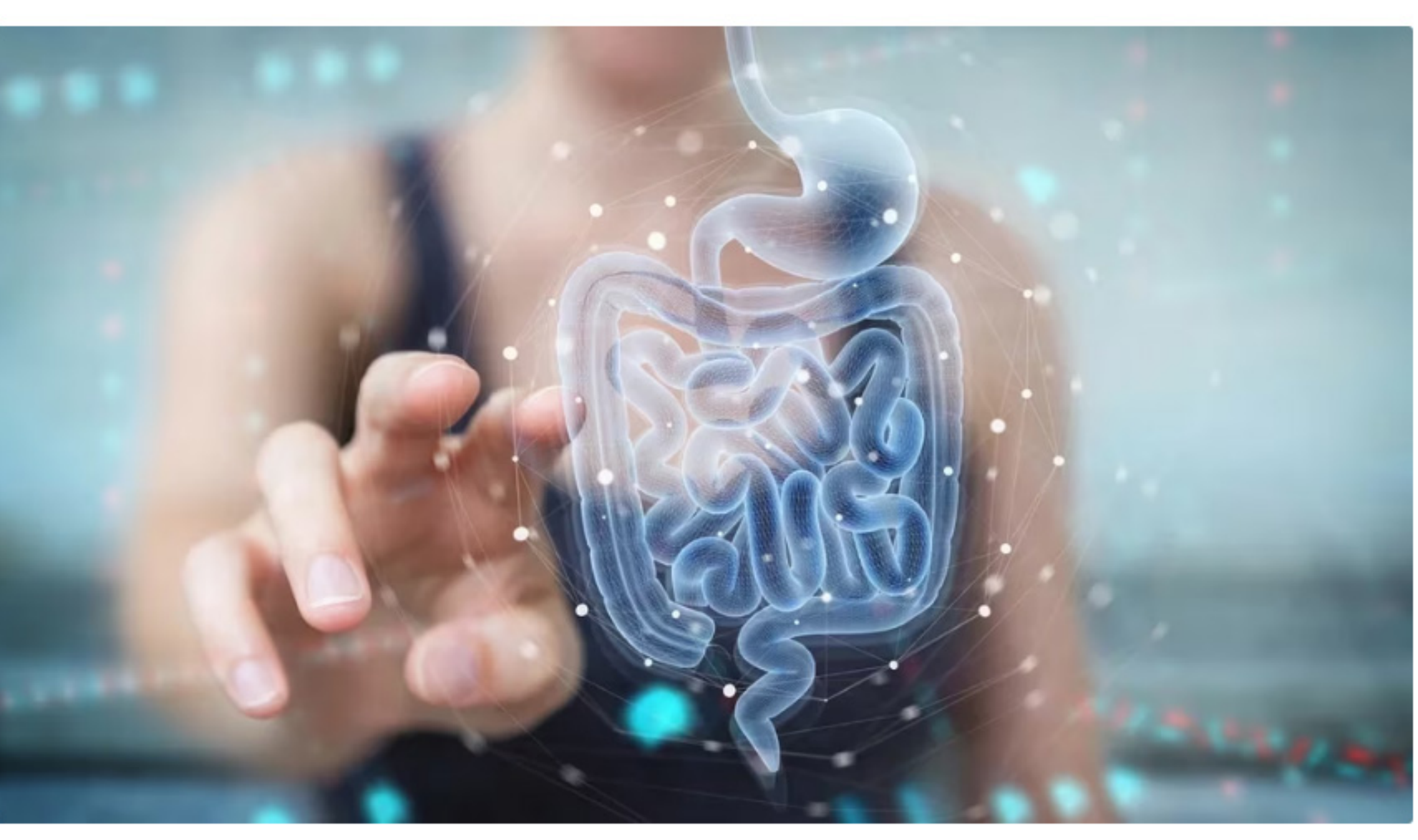
El microbioma consiste en los millones de microorganismos que viven en nosotros y sobre nosotros (Getty)

Cada **27 de junio** se conmemora el **Día Internacional del Microbioma, o de la Microbiota**, como una forma de visibilizar la existencia y la importancia de los miles de millones de **microorganismos** que han colonizado todos los ecosistemas del mundo, y nosotros no somos la excepción. Los mares, los ríos, los bosques, las profundidades de las minas, hasta nuestro jardín o el arenero donde juegan nuestros hijos, todos están llenos de microorganismos.

A cada uno de esos ecosistemas de microorganismos se los llama "microbioma".

En nuestro cuerpo habitan **miles de millones de bacterias, levaduras, hongos, virus, arqueas y parásitos**. Si conviven en forma armónica, nos dan salud, nos protegen de infecciones agudas y de enfermedades crónicas, pero también conectan nuestro intestino con el **cerebro**, lo que comemos con nuestras emociones y lo que pensamos con lo que sentimos "en las tripas", por utilizar un término popularmente extendido.

En particular, la microbiota intestinal, o lo que se conocía antes con el nombre de "**flora intestinal**", es el ecosistema más conocido y más estudiado por el enorme impacto que puede tener en nuestro **bienestar**.



Es que el cerebro y el intestino están en una comunicación constante que ayuda a controlar la alimentación y otros comportamientos (Europa Press)

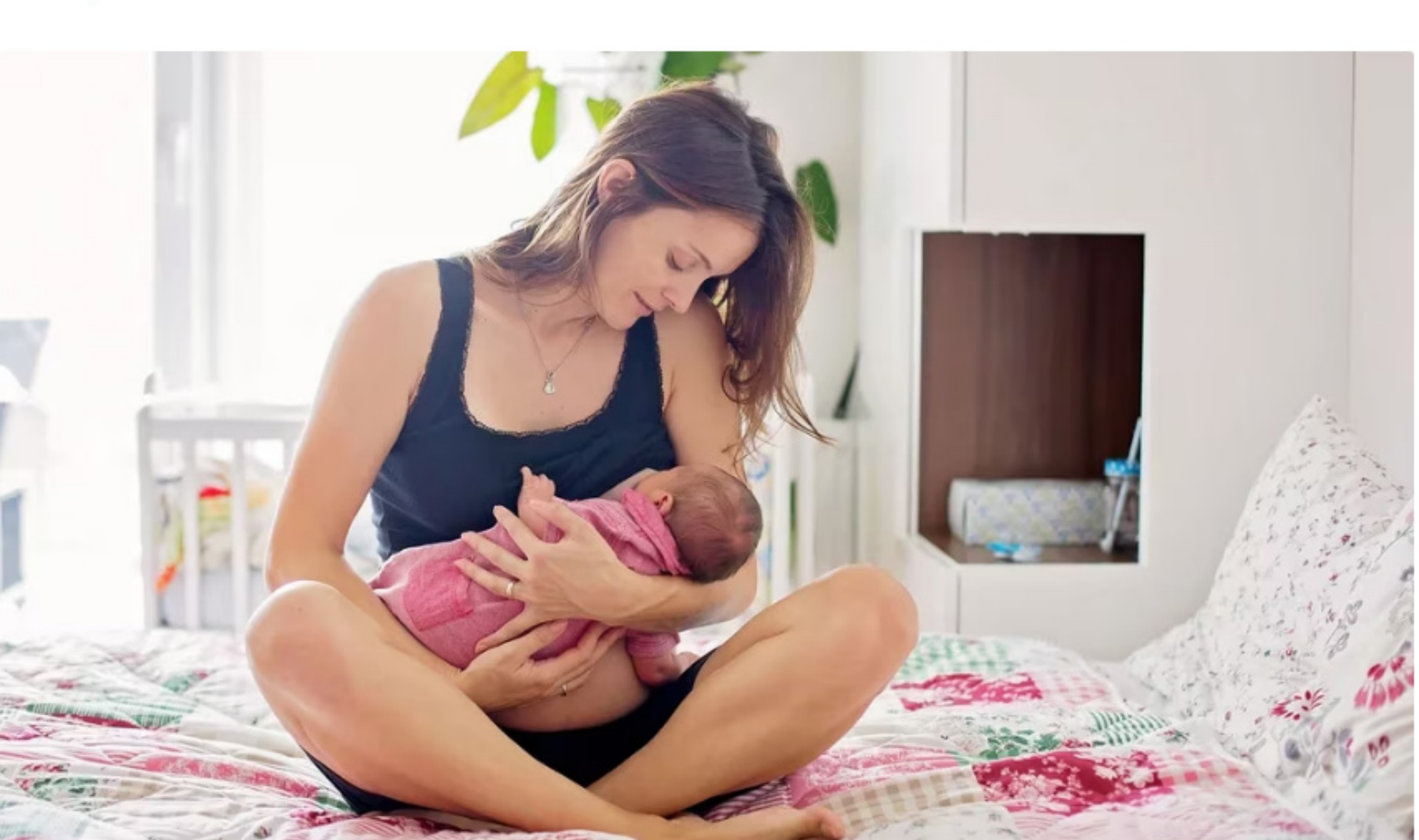
Somos lo que comemos, pero somos aún más lo que le damos de comer a este universo microbiano que está en nuestro intestino.

¿De dónde sale esta gran cantidad de microorganismos? De varios lugares. **La adquisición, o colonización, de nuestro intestino es un proceso complejo** y dinámico que empieza en el mismo momento en que nacemos, e importa mucho la forma en que nacemos. Para esta microbiota, lo ideal es que el **parto sea vaginal**, para que el bebé pueda tomar los miles de millones de lactobacilos, bacterias benéficas, que mamá tiene en la vagina.

La leche materna

Ahora, si por alguna razón es necesario hacer una cesárea, hay una segunda oportunidad: la **leche materna**. Hasta el año 2022 se creía que este líquido vital era estéril, pero es una **fuentes inagotable de nutrientes** y defensas, así como también de microorganismos benéficos para el intestino del bebé, ya que aporta gran parte de los microorganismos que van a formar la microbiota intestinal del lactante.

Pero también el **bebé** irá incorporando lentamente microorganismos naturalmente presentes en el medio ambiente, los que le comparte su familia y hasta las mascotas que viven en casa. Por eso, es muy importante el contacto con la naturaleza y también no alterar el establecimiento de esa microbiota con antibióticos o antiácidos. Sin embargo, sabemos que muchas veces son necesarios, por lo tanto, es todavía más importante reforzar la lactancia si esto sucede en este período, o una alimentación rica en verduras y frutas, si esto ocurre más adelante en la infancia.



Algunos de los componentes de la leche materna, como los oligosacáridos, contribuyen a conformar una microbiota intestinal saludable que protege al bebé y lo ayuda a absorber nutrientes (Gettyimages)

La leche humana es una fuente diversa y abundante de bacterias vivas, bacterias no viables y de sustratos específicos para el crecimiento de las bacterias intestinales benéficas, los llamados '**oligosacáridos de leche humana**', y son más de 200 moléculas formadas a partir de la combinación de sólo 5, entre las cuales está la lactosa, el principal azúcar de la leche materna.

La leche humana ha sido fuente de inspiración para el desarrollo de probióticos, prebióticos y postbióticos (bióticos) que van a ir a reforzar la capacidad nutritiva de las fórmulas infantiles para aquellos niños donde la lactancia materna no está disponible, y así contribuir al desarrollo infantil, a la conformación de su microbiota y a la maduración del sistema inmunológico del intestino.

Los probióticos, prebióticos y postbióticos

Los **probióticos** son microorganismos vivos capaces de otorgar un efecto benéfico y los que suelen usarse son cepas específicas de los géneros **Bifidobacterium** y **Lactobacillus**, coloquialmente llamados bifidobacterias y lactobacilos

¿Por qué bifidobacterias? Porque constituyen el principal grupo microbiano en el intestino de los bebés saludables durante el primer año de vida, son las bacterias que se encargan de programar al sistema inmunológico.



Más del 70% de las células de nuestro sistema inmunológico está en nuestro intestino, donde además habitan miles de millones de microorganismos, conocidos como la microbiota intestinal (Getty)

Los **prebióticos**, por su parte, son sustratos que van a ser aprovechados por las bacterias benéficas del intestino; son el alimento que necesitan las bifidobacterias para crecer e instalarse en el intestino del bebé. Los prebióticos más utilizados son la inulina, los GOS y los FOS, los cuales son cadenas cortas (de 2 a 9 unidades) de **galactosa o fructosa** que solo las bifidobacterias pueden utilizar. Es una forma de darles de comer selectivamente, para promover su crecimiento en el intestino.

Los **postbióticos**, los más recientes de los "bióticos", son microorganismos no viables y los metabolitos que se produjeron durante un proceso de **fermentación**. La fermentación es un fenómeno benéfico y necesario y que tiene lugar naturalmente en el intestino, pero que también puede ser llevado a cabo de forma controlada utilizando leche y bacterias específicas para producir los postbióticos.

Los **probióticos, prebióticos y postbióticos** pueden aumentar la capacidad nutricional y funcional de las fórmulas infantiles, teniendo en cuenta que no hay nada que pueda igualar a la leche humana en su riqueza, abundancia, diversidad y dinamismo de un enorme ecosistema de nutrientes, factores de defensas, microorganismos y sustratos específicos para promover el desarrollo del microbioma infantil.

Feliz día a todos esos seres esenciales e invisibles a nuestros ojos: ¡nuestra microbiota!

* El doctor Gabriel Vinderola es investigador principal del CONICET, en el Instituto de Lactología Industrial y profesor asociado de la Universidad Nacional del Litoral.