La microbióloga Mireia Vallès Colomer, experta en el estudio del impacto del microbioma intestinal en la salud. Ha establecido una correlación entre los problemas de salud mental y el microbioma intestinal al identificar diferencias en las composiciones bacterianas entre personas con depresión y personas sanas. No obstante, indica que es complicado determinar la causalidad, ya que las alteraciones en el microbioma podrían ser tanto una causa como una consecuencia de la enfermedad.

Respecto al sistema inmunitario

El 70% de nuestras células inmunitarias se encuentran en el intestino, la microbiota interactúa con estas defensas de forma bilateral, reconociendo qué microorganismos pueden perjudicar o no al organismo y a cambio el sistema inmunitario regula la composición de estos entes biológicos para mantener el equilibrio intestinal.

La disbiosis, puede provocar una activación inapropiada del sistema inmunitario, contribuyendo al desarrollo de enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide, se produce al aumentar la permeabilidad intestinal, dejando que bacterias y toxinas atraviesen la barrera intestinal y desencadenen respuestas inmunitarias inflamatorias.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

Mantener unos hábitos saludables favorece el equilibrio de tu microbiota, contribuyendo a tener una buena salud física y mental

MAZ suma
Área de Actividades Preventivas

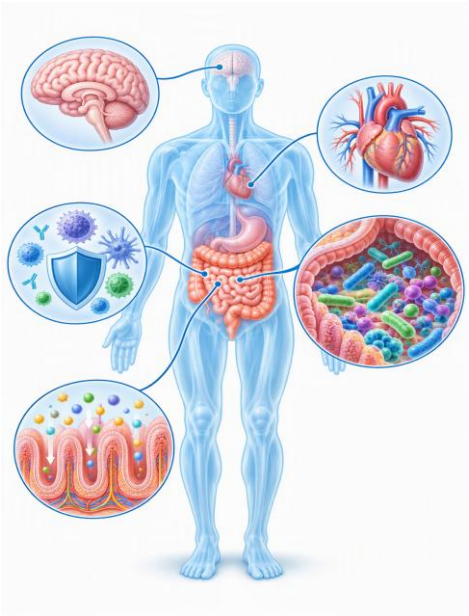
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

MICROBIOTA Y SALUD



Área de Actividades Preventivas

¿Qué es la microbiota?

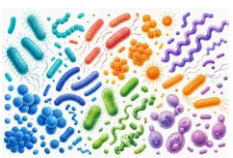
¿Sabías que el cuerpo humano alberga unos 40 billones de microorganismos, casi el mismo número de células?

Al conjunto de estos microorganismos (bacterias, arqueas, hongos y virus), se les denomina ***microbiota*** y forma una parte importante de nuestro cuerpo, sin ellos no podríamos vivir, participan en procesos tan diversos como la digestión, la regulación inmunitaria, la salud mental y la prevención de enfermedades.

La microbiota está presente en distintas zonas de nuestro organismo, como el intestino, la piel, las mucosas de las vías respiratorias, la nariz y la boca, dada la influencia que ejerce en nuestro cuerpo, ha sido descrita por algunos autores como un "órgano olvidado", debido a su intensa actividad metabólica y su contribución a la mejora de la salud.

"O'Hara y Shanahan, EMBO Reports (2006)".

Cada individuo tiene una composición de microbiota distinta y muy variable, aunque todas las personas comparten una serie de microorganismos comunes básicos. De forma individual, a lo largo de nuestra vida, su composición puede modificarse en función de diversos factores, como la edad, la alimentación, la ubicación geográfica, el uso de fármacos y las condiciones ambientales



La microbiota y la salud

Durante mucho tiempo, estos microorganismos estaban asociados principalmente con el desarrollo de enfermedades, sin embargo, los avances en las tecnologías de secuenciación genética han desvelado que la microbiota participa en varios procesos esenciales para el funcionamiento del organismo, nos acompaña desde el momento del nacimiento, al pasar por el canal del parto y/o al exponerse a otros agentes biológicos del entorno.

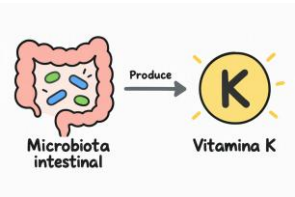
Existen evidencias científicas que indican que la microbiota influye en nuestra salud, así como desarrollan un papel patógeno, también pueden desempeñar funciones beneficiosas para el organismo y contribuir al mantenimiento de la salud y al bienestar emocional.

Por otro lado, las alteraciones de su composición o diversidad pueden asociarse con la aparición de distintas enfermedades. Este desequilibrio se conoce como ***disbiosis***, algunas enfermedades como la enfermedad inflamatoria intestinal o las alergias están asociadas a este desajuste.

Otro término nuevo relacionado con la microbiota es el ***microbioma***, refiere al material genético encontrado en los microorganismos.

Durante la digestión

Una de las funciones de la microbiota intestinal es facilitar la digestión, ayudando a descomponer sustancias que nuestro organismo no podría digerir por sí solo. Durante este proceso, se generan compuestos beneficiosos, como los ácidos grasos de cadena corta, que contribuyen a mantener el equilibrio intestinal. Otro ejemplo de como la microbiota ayuda a nuestro cuerpo, es en la producción de una parte de las vitaminas esenciales, como la K, la B12 y la B9 que, junto con la dieta, nos facilitan alcanzar los requerimientos diarios necesarios.



Eje microbiota - cerebro-intestino

Desde el año 2006 aproximadamente, varios estudios señalan que hay una comunicación bidireccional entre la microbiota intestinal y el sistema nervioso central y el cerebro, conocida como el eje *microbiota-intestino-cerebro*. Y que el vinculo entre estos dos sistemas, influye en la salud mental y física.