

5 COSAS QUE HAY QUE SABER SOBRE LA MICROBIOTA INTESTINAL



1 La microbiota intestinal está formada por miles de millones de microorganismos que viven en el intestino

Escherichia coli Protege la barrera intestinal y facilita la digestión. Suele ser inofensiva, pero, en algunos casos, produce gastroenteritis e infecciones urinarias.



Protege la barrera intestinal. Puede volverse patógeno y provocar diarrea en ciertas circunstancias (disbiosis inducida por antibióticos).



Clostridium

Bifidobacterium Protege la barrera intestinal y participa en el desarrollo del sistema inmunitario para luchar contra la inflamación. También facilita la digestión.



Protege la barrera intestinal, facilita la digestión y estimula el sistema inmunitario. Algunas especies de *Bacteroides* pueden causar infecciones.

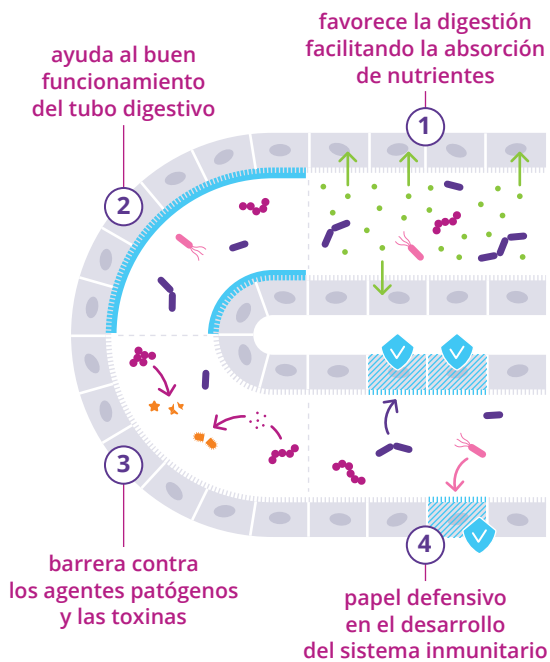


Bacteroides

sin olvidar



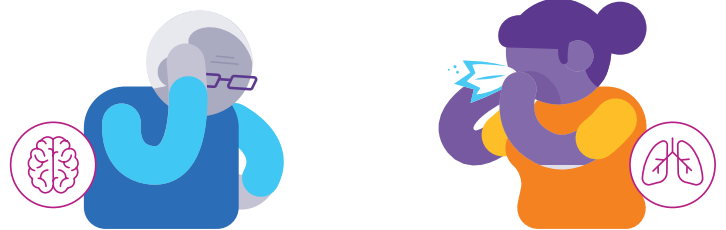
2 La microbiota intestinal, protagonista clave de nuestro intestino, desempeña 4 funciones principales



3 El desequilibrio de la microbiota se asocia a ciertas enfermedades del intestino...

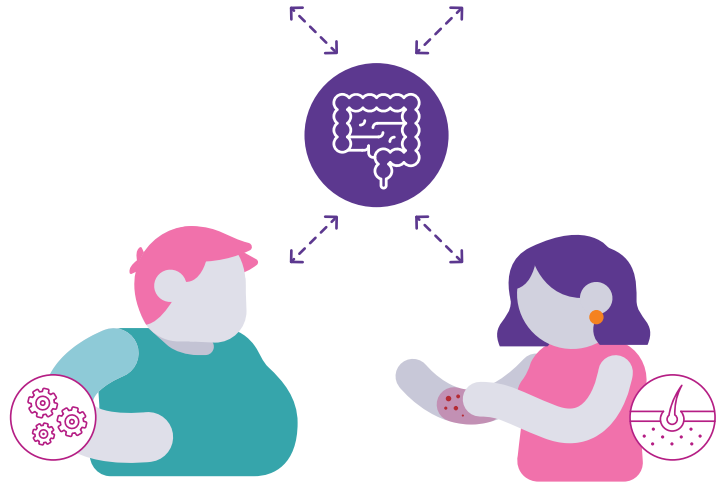


4 ... pero también se asocia a otras afecciones



enfermedades neurodegenerativas
enfermedad de Alzheimer,
enfermedad de Parkinson...

enfermedades respiratorias
alergias, asma...



enfermedades metabólicas
diabetes, obesidad, sobrepeso...

enfermedades cutáneas
acné, dermatitis atópica...

5 Una higiene de vida sana permite mantener el equilibrio de la microbiota intestinal

✓ buenas prácticas



✗ hábitos que hay que evitar

