

# LA IMPORTANCIA DE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE VIDA



## 1 Todo lo que necesita saber sobre los 1000 primeros días de vida

Los **1000** primeros días de vida: el periodo que va desde la concepción hasta los 2 años de edad

**3** años durante los cuales la microbiota intestinal se forma, se diversifica y se estabiliza

al menos el **80%** de las células inmunitarias se encuentran en nuestro intestino

importancia del **diálogo bidireccional** la microbiota intestinal participa en el desarrollo del sistema inmunitario el sistema inmunitario está implicado en la maduración de la microbiota intestinal

## 2 Desarrollo de la inmunidad intestinal



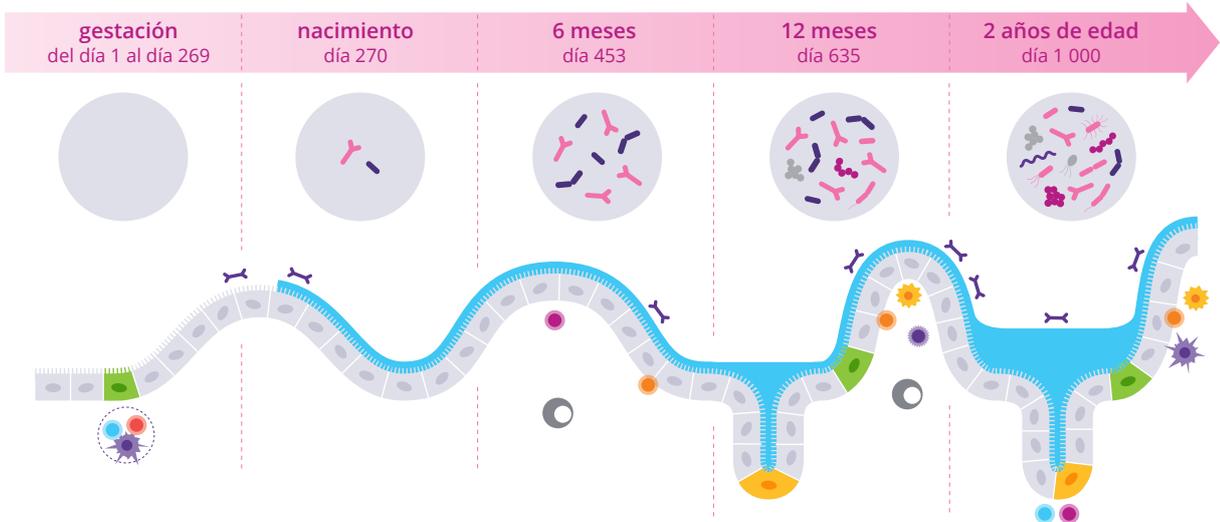
### 2.a. Desarrollo de la microbiota intestinal

La colonización bacteriana comienza después del nacimiento



### 2.b. Maduración del sistema inmunitario

Desarrollo de las estructuras inmunitarias del intestino



## 3 Factores que determinan la composición de la microbiota y el desarrollo del sistema inmunitario

<p>medicamentos</p>	<p>✓</p>	<p>✗</p> <p>antibióticos fármacos reductores de la acidez (inhibidores de la bomba de protones)</p>
<p>parto</p>	<p>vaginal</p>	<p>cesárea</p>
<p>edad gestacional</p>		<p>bebés prematuros (22 - 36 semanas de gestación)</p>
<p>dieta</p>	<p>lactancia materna introducción de alimentos sólidos dieta rica en fibras</p>	<p>fórmula infantil dieta materna rica en grasas</p>
<p>entorno</p>	<p>mascotas naturaleza vida en el campo</p>	

## 4 Cualquier desequilibrio de la microbiota intestinal (disbiosis) puede tener repercusiones negativas en la salud futura

**enfermedades digestivas**  
enfermedades inflamatorias del intestino, cáncer colorrectal...

**enfermedades metabólicas**  
obesidad, diabetes...

**enfermedades alérgicas**  
asma, rinitis alérgica, dermatitis atópica

**enfermedades neurológicas**  
trastornos del espectro autista

**enfermedades inflamatorias crónicas**  
artritis reumatoide, enfermedad celíaca...