



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°2 ABRIL 2017



La flora intestinal y la salud de las personas mayores están marcadas por su dieta

Para tener un intestino 'feliz', según los investigadores, lo fundamental es comer de todo en las proporciones adecuadas. *“La gente debe concientizarse de que no vale comer cosas light o con pocas calorías, sino diversificar su dieta. Un gran porcentaje del cuerpo humano son microbios y su estado marca nuestra salud. Tenemos que alimentarnos bien, comiendo de todo, con menos alimentos procesados y una proporción moderada de pescado y carne”.*

Ya se sabía que las personas mayores sufren con más frecuencia cambios en las bacterias de la flora intestinal. Lo que ahora ha descubierto un equipo de microbiólogos del Reino Unido es que la composición de la microbiota –el conjunto de microorganismos– del intestino está programada por la dieta y se relaciona con el síndrome de fragilidad, según su investigación publicada en Nature. El equipo del estudio ha presentado sus resultados en El EuroScience Open Forum (ESOF) que se celebra en Dublín.



Paul Ross, uno de los autores señala, *“hemos probado que la dieta afecta a la salud de las personas, y en especial de los ancianos, a través de la microbiota”*, él indica que cuanto más diversa sea la dieta, más ricas son las comunidades de bacterias del intestino y esto, como explica otro de los investigadores Fergus Shanahan, mejora la salud: *“Las bacterias descomponen los alimentos en ácidos grasos de cadena corta que el colon puede usar como fuente de energía para el resto del organismo. Con mejores bacterias, puedes sacar más energía de tu dieta”.*



El equipo de científicos analizó la composición de los microorganismos fecales de 178 personas de Irlanda con una media de edad de 78 años. Ninguno de ellos seguía un tratamiento antibiótico que pudiera alterar su flora intestinal. Separaron la muestra de individuos en función de la edad, el sexo, residencia –en su casa o en otro lugar– y tipo de alimentación –un grupo tomaba una dieta variada, con más cereales integrales, frutas y verduras, mientras que el otro comía básicamente carnes y pescados.

Según los resultados, las composiciones intestinales se relacionan con el lugar donde vive la persona, si acude al hospital de día, si sigue un programa de rehabilitación o recibe cuidados asistenciales a largo plazo.

Este investigador explica, *“el perfil de la microbiota del paciente, junto con las características de su metabolismo, puede convertirse en un biomarcador para identificar los individuos con riesgo de un envejecimiento menos saludable”.* Los autores piensan que este tipo de estudios, además de servir como recomendación para las políticas sanitarias, deben ser considerados por la industria alimentaria para desarrollar productos que mejoren la salud de la gente, sobre todo de la tercera edad.

Fuente: www.noticiasdelaciencia.com

Director Responsable : CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Sub Director: CN SN Rodrigo Márquez Marnich
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl