

# QUÈ ALIMENTS PODEN CUIDAR LA FLORA INTESTINAL



La dieta és un factor clau per la salut d'un esportista, i per qui no ho és. Però, ¿quina importància en té la flora intestinal? L'intestí està poblat per multitud de microorganismes que conformen la flora intestinal, encara que el seu nom correcte és microbiota intestinal.

El terme de flora intestinal prové de la creença de què aquests microorganismes pertanyien vegetal. La microbiota intestinal és el conjunt de microorganismes o bacteris que viuen en l'intestí, sent els lactobacils i els bifidobacteris les predominants, amb més de 85% del total.

Aquesta població intestinal té una relació directa amb la salut. Una flora intestinal saludable ens protegeix enfront dels microorganismes patògens que poden alterar l'equilibri, exercint un efecte barrera pel sistema immune. També participa en la proliferació i en la diferenciació cel·lular en el tracte intestinal, com a part de la seva funció immunitària.

I és que les funcions que realitza la microbiota intestinal en l'organisme fan que se'l consideri un òrgan metabòlic, amb funcions en la nutrició, la regulació de la immunitat i la inflamació sistèmica.

## **¿Quan apareix la macrobiòtica i en què influeix?**

La microbiota no està present abans del naixement, sinó que al néixer el tracte intestinal és colonitzat per microorganismes i bacteris. La via de naixement (part o cesària) i el tipus d'alimentació (Llet materna o no) ha

demonstrat produir diferències en la microbiota intestinal. Durant la infància i al llarg de la vida, la composició microbiana també canvia d'acord amb l'edat i la dieta.

Les alteracions de la microbiota intestinal, bé per canvis en la composició o per falta de diversitat, es denomina disbiosis. Aquesta disbiosis s'associa amb diferents malalties, com l'asma, les malalties inflamatòries cròniques, l'esteatohepatitis no alcohòlica, les al·lèrgies de la pell i l'obesitat, entre altres. Fins i tot la composició de la microbiota en els primers anys de vida pot predir el risc de desenvolupament d'obesitat en el futur.

Però també s'associa amb la diabetis, amb les malalties autoimmunes, amb la inflamació i amb les malalties neuro degeneratives. En aquesta línia, un estudi de la Universitat de Ginebra, que es publica en Journal of Alzheimer Disease, associa el desequilibri en la flora intestinal amb un major desenvolupament de plaques amiloides en el cervell, íntimament lligades al desenvolupament de la malaltia d'Alzheimer. La flora intestinal modula l'alliberament de serotonina, i els nivells adequats d'aquest neurotransmissor són fonamentals per prevenir els estats d'ansietat o depressió.

### **Aliments que beneficien la flora intestinal**

El camí per millorar la macrobiòtica intestinal implica incorporar a l'alimentació prebiòtics i probiòtics i per aconseguir un equilibri entre els dos.

### **Què són probiòtics i prebiòtics**

Els prebiòtics serveixen com aliments pels bacteris beneficiosos pe tenim en el nostre intestí. Aquests aliments són rics en fibra soluble, principalment fructooligosacàrids i inulina que no poden ser digerits i absorbits en l'intestí prim. Així passen al colon on afavoreixen la proliferació de la flora positiva: els lactobacillus i els bifidobacterium.

Així, els aliments que poden millorar la salut intestinal són:

- Fruites.
- Verdures.
- Cereals integrals.
- Llegums.

D'aquesta manera, si la nostra alimentació segueix un patró saludable que contingui cinc racions de fruites i verdures al dia, a més de llegums com aportació de proteïna vegetal almenys 2-3 dies a la setmana i cereals integrals, estimularem als bacteris beneficiosos de l'intestí. Tanmateix, els

prebiòtics poden millorar el trànsit intestinal, contribuint a reduir l'estrenyiment o la diarrea i a millorar certs trastorns associats a la síndrome del colon irritable.

Els aliments probiòtics contenen microorganismes vius i el seu objectiu és mantenir o millorar la microbiota intestinal. Es tracta de bacteris beneficiosos, com el lactobacillus o el bifidobacterium. Els probiòtics es troben en aliments fermentats com lactis (iogurt natural i kèfir), en verdures confitades, com penillos, pastanagues, tomàquets, i en el pa de massa mare.

### **Aliments que danyen la microbiota intestinal**

Hi ha aliments que exerceixen el paper destructiu de la microbiota intestinal. Com:

- Aliments ultraprocessats , com la brixeria industrial o les carns processades.
- El consum elevat de conservants, com emulsionants o edulcorants artificials, presents en salses, brixeria, gelats, ect.
- Alcohol en excés.
- Refrescos ensucrats, com suc de fruita envasats, o amb gas i les begudes isotòniques.

També hàbits perjudicials com el sedentarisme, el tabac i l'estrès que perjudiquen la microbiota.