

Cómo recuperar la flora intestinal dañada de forma natural y sencilla

La flora intestinal son microorganismos que nos ayudan a hacer la digestión. A continuación, te mostramos cómo recuperar la flora intestinal para sentirnos mejor.

Todos hemos oído hablar de la flora intestinal y de que cuando tomamos ciertas sustancias, como antibióticos, pueden afectarle de forma negativa. Pero, ¿qué es la flora intestinal? ¿Es cierto que los probióticos naturales ayudan a protegerla? ¿Cuáles son los alimentos con probióticos?



En este artículo queremos mostrarte todo lo que necesitas saber sobre este tema, incluido cómo podemos recuperar una flora intestinal dañada. No te lo pierdas, ¡vamos allá!

Qué es la flora intestinal

La flora intestinal es una serie de bacterias conocidas como **microbiota que viven dentro de nuestro intestino**. Estas bacterias son más que necesarias, ya que colaboran durante la digestión en la descomposición de los alimentos que ingerimos.

La cuestión es que estas bacterias se alimentan al mismo tiempo que nosotros tomamos los nutrientes que tanto necesitamos. Pues bien, en nuestro aparato digestivo puede haber hasta 2000 especies de bacterias distintas, la mayoría de ellas saludables y seguras para nosotros. Sin embargo, hay otras 100 especies de bacterias que sí podrían ser peligrosas. Por esta razón, es importante mantener una flora intestinal saludable, pues su papel es clave para el sistema inmune. Además, **nos ayuda a digerir los alimentos y producir vitamina K y B**, que están relacionadas con la salud mental.

Síntomas que indican una flora intestinal dañada

A veces es difícil saber cuándo hay algo que está fallando en nuestra flora intestinal. No obstante, existen una serie de síntomas que podrían indicarnos que está dañada o alterada, y tendremos que ponernos manos a la obra de inmediato para recuperar su salud cuanto antes.

Puede dañarse por numerosos motivos, como por ejemplo el consumo de antibióticos, alimentos con muchas grasas saturadas o algunos tóxicos, como el tabaco. Además, **la falta de nutrientes, el estrés o la ingesta de muchos azúcares añadidos**, edulcorantes artificiales o grasas, pueden afectar a la flora intestinal. Algunos de los síntomas más comunes que te indican que la flora está dañada son:

- **Hinchazón abdominal** sin causa aparente y presencia de gases.
- Periodos alternos de estreñimiento y diarrea.

- Cólicos intestinales, dolor en el abdomen y molestias en la zona del vientre.
- Heces y gases con un mal olor acrecentado.
- **Si la flora intestinal pierde su equilibrio disminuirá la protección ante virus y bacterias**, incrementando de este modo la posibilidad de padecer infecciones y enfermedades.

Cómo recuperar la flora intestinal dañada

Algo fundamental que debemos hacer para recuperar nuestra flora intestinal y volver a equilibrarla es **cambiar por completo tus hábitos alimenticios**. Para ello, puedes hacer uso de algunos probióticos naturales y también ingerir alimentos prebióticos.

Los prebióticos servirán de alimento para las bacterias buenas, favoreciendo la aparición de lactobacilos y bifidobacterias en el colon. Los probióticos, en cambio, son organismos vivos que consiguen repoblar nuestra flora. Podemos encontrar los prebióticos en alimentos como los **plátanos, las alcachofas, el tomate, el trigo integral, las cebollas o el puerro**. En cambio, los probióticos los encontraremos en productos fermentados como los yogures naturales o el kéfir de leche.

No obstante, es muy importante que sigamos una alimentación variada que incluya muchas frutas, verduras, legumbres y semillas. Debemos incluir en nuestra dieta alimentos como el miso, los tubérculos y las legumbres. Por supuesto, los alimentos con alto contenido en fibra también son nuestros aliados para recuperar y mantener la microbiota saludable.

Si quieres recuperar la flora intestinal, mantenerla en buen estado y favorecer tu salud, lo más importante es llevar un estilo de vida saludable. Además de una dieta sana y equilibrada, **realiza actividad física** y evita malas costumbres como comer demasiado rápido o no beber la cantidad de agua

suficiente.

Evita el consumo de tabaco y alcohol, lleva un estilo de vida relajado, practica yoga y meditación, mastica muy bien la comida e incorpora alimentos con probióticos a tu alimentación, pues contienen bifidobacterias que ayudarán a recuperar y mantener el equilibrio de la flora intestinal. Por último, no ingieras alimentos que no te sientan bien, mantén un peso adecuado y modera el consumo de café y alimentos y refrescos flatulentos.

Por qué puede alterarse la flora intestinal

La flora intestinal es bastante frágil y puede alterarse por dos factores: los intrínsecos y los extrínsecos. Dentro de los intrínsecos podemos destacar el envejecimiento, la predisposición hereditaria y la propia composición de la flora intestinal.

Por otra parte, los factores extrínsecos serían los que hemos comentado en el apartado anterior: **una alimentación incorrecta o desequilibrada** con un bajo aporte de fibra, la ingesta frecuente de antibióticos y los hábitos de vida poco saludables. Entre ellos, los más habituales son el estrés, la falta de sueño, el sedentarismo y el consumo de tabaco y alcohol.

Dónde encontrar probióticos naturales

Los probióticos naturales están presentes en muchos alimentos y bebidas que han pasado por un proceso de fermentación natural. Algunos de los alimentos con probióticos que puedes incluir en tu dieta y que contienen estos microorganismos son:

- **El yogur.** Debe ser natural y sin aditivos.
- **El queso crudo.** Nos referimos al elaborado con leche cruda y sin pasteurizar.

- **Pepinillos encurtidos o en vinagre**, siempre y cuando sean fermentados.
- **Verduras fermentadas como el chucrut**.
- **El kéfir**. Es un producto lácteo fermentado parecido al yogur líquido y contiene microorganismos beneficiosos para nuestra salud intestinal. Además, ayuda a regenerar la flora intestinal.

Otra manera de introducir estos microorganismos en nuestra flora intestinal es con la toma de suplementos alimenticios en cápsulas, líquido o sobres. Estos complementos contienen probióticos naturales y sería ideal si además incluyen prebióticos.

Fuente: [elespanol](#).