



El Rincón de

Marta Robles

«Hay que alimentar las bacterias beneficiosas»



Débora Nuevo

Jefa Unidad Microbiota
Olympia Quirónsalud

¿Por qué el verano altera la microbiota?

Cambiamos lo que comemos, alteramos nuestros horarios de sueño y comida, y solemos exponernos a entornos y alimentos distintos a los habituales, lo que supone un reto de adaptación para las bacterias intestinales, que están acostumbradas a una rutina.

¿Cómo podemos proteger el intestino?

La clave está en dar continuidad a los hábitos que alimentan a las bacterias beneficiosas: fibra, variedad vegetal y buena hidratación. No hace falta ser perfectos, sino evitar que la rutina cambie de golpe y del todo.

¿El calor aumenta el riesgo de infecciones?

El calor favorece la proliferación de bacterias en los alimentos si no se conservan bien, y esto incrementa el riesgo de toxiinfecciones alimentarias y gastroenteritis, especialmente con mariscos, huevo, mayonesas caseras o alimentos que rompen la cadena de frío. Además, cuando viajamos, el intestino se enfrenta a bacterias distintas a las que está acostumbrado, lo que puede causar la conocida «diarrea del viajero».

¿Un consejo?

No renunciar a disfrutar del verano, sino ser conscientes de que, detrás de cada comida hay todo un ecosistema trabajando por nuestra salud.