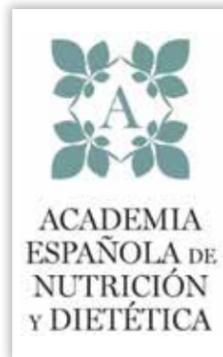




# Cuidando la salud intestinal: Una aproximación mediterránea para personas con diabetes

Descubre cómo la dieta mediterránea se convierte en una aliada clave en el cuidado intestinal para aquellos que viven con la diabetes. Desde probióticos que fomentan la diversidad bacteriana hasta prebióticos que alimentan las bacterias beneficiosas, exploraremos cómo esta dieta clásica puede ofrecer un enfoque completo para equilibrar la microbiota y mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes.

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA,  
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES  
INSTITUCIONALES DE LA ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



En las profundidades de nuestro intestino reside un universo microscópico compuesto por alrededor de 100 billones de bacterias pertenecientes a entre 500 y 1.000 especies diferentes. Este ecosistema, conocido como **microbiota intestinal**, desempeña un papel crucial en nuestra salud general, y su equilibrio es esencial para mantener un cuerpo en armonía.

## Microbiota vs. flora intestinal: más que un cambio de nombre

Históricamente, se usaba el término *flora intestinal* para referirnos a esta comunidad bacteriana. Sin embargo, la investigación moderna ha revelado que se compone específicamente de bacterias, llevándonos a preferir el término *microbiota*. Este cambio no es solo semántico, sino que refleja un entendimiento más profundo de la complejidad de este ecosistema.

## Equilibrio: diabetes y microbiota

La investigación científica ha descubierto conexiones entre la microbiota y diversas patologías, incluyendo la diabetes. **La disbiosis, o desequilibrio de la microbiota, no solo afecta a la digestión, sino que también influye en la salud general.**

## Construyendo un microbioma robusta desde el principio

Desde el nacimiento, se van seleccionando las especies bacterianas que se establecen en nuestro intestino. De hecho, **el tipo de parto**

**influye en las bacterias que colonizan el intestino del bebé.** Un parto natural expone al bebé a bacterias vaginales e intestinales maternas, mientras que en una cesárea el bebé entra en contacto con bacterias de la piel materna y a otras potencialmente presentes en el entorno del parto. Una línea de investigación de interés estudia cómo diversificar la microbiota de los bebés nacidos por cesárea.

## Estrategias para el equilibrio microscópico: alimentación y hábitos saludables

La clave para mantener el equilibrio de millones de seres microscópicos radica en nuestras elecciones diarias:

- **Alimentación saludable:** priorizar frutas, hortalizas y alimentos integrales, y limitar los ultraprocesados fuente de grasas saturadas, sal y azúcares. Incluir alimentos fermentados con efecto probiótico, fortalece y mejora la calidad de la microbiota.
- **Hábitos saludables:** incorporar la actividad física a la vida diaria, tener un sueño adecuado y gestionar del estrés. Evitar estilos de vida tóxicos, como fumar y consu-

mir alcohol, contribuye a mantener un entorno propicio para una microbiota más saludable y diversa.

## Alertas de la disbiosis: conociendo los síntomas

Identificar la disbiosis no es sencillo debido a su variada sintomatología. **Los problemas digestivos son los más comunes, pero la disbiosis también puede expresarse en la piel, articulaciones, anemia, cansancio y desánimo.** Se ha demostrado una conexión entre la salud mental y el eje intestino-cerebro, incluyendo la depresión.

## Nutriendo a las 'bacterias buenas': alimentos clave

Recuperar la salud de la microbiota implica adoptar una dieta saludable, rica en alimentos frescos de origen vegetal que aportarán fibra, además de preparaciones con bacterias vivas como los alimentos fermentados. Los alimentos ricos en fibra, como frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos o cereales integrales, tienen efecto prebiótico al facilitar el asentamiento de la microbiota y su diversidad. Por su parte, los alimentos probióticos aportan bacterias vivas que modulan el tipo de bacterias predominantes en la microbiota, tales como los alimentos fermentados, entre los que destacan las leches fermentadas como el yogur o el kéfir, el queso y preparaciones vegetales como el chucrut, algunos encurtidos o el kimchi (fermentado de hortalizas).

## Reconstruyendo la armonía: estrategias para restaurar la microbiota

Recuperar la salud de la microbiota comienza con abandonar hábitos poco saludables que la deterioran. **Seguir una dieta saludable como la dieta mediterránea ha demostrado gradualmente el desequilibrio de especies en la microbiota y la ampliación de la variedad bacteriana.**

## Mejora tu flora con sabores mediterráneos

En la dieta mediterránea se pueden encontrar no solo alimentos probióticos, sino también prebióticos, que favorecen la salud de la microbiota intestinal. A continuación, te presentamos ideas que combinan ambos elementos, brindando una perspectiva completa sobre cómo cuidar la flora intestinal en pacientes con diabetes.

## PROBIÓTICOS:

- **Yogur o kéfir sin azúcar.** Además de ser una fuente de calcio, el yogur contiene lactobacilos y bifidobacterias, que son probióticos beneficiosos para el intestino.
- **Aceitunas.** Las aceitunas, comunes en la dieta mediterránea, pueden contener bacterias beneficiosas para el intestino cuando se fermentan de manera natural.
- **Chucrut o col fermentada,** con efecto probiótico y prebiótico.
- Los **quesos** pueden contribuir con bacterias beneficiosas para el intestino.

## PREBIÓTICOS:

- **Frutas y hortalizas en general.** Esenciales en la dieta mediterránea tradicional, aportan fibra con efecto prebiótico y una amplia variedad de sustancias reguladoras.
- **Legumbres.** Ricas en fibra y fuente proteica destacada en la cocina tradicional mediterránea
- **Frutos secos y semillas oleaginosas,** ricas en fibras y grasas esenciales
- **Cereales integrales.** Fibra esencial para la salud digestiva.

Seguir una alimentación saludable que incluya alimentos fermentados y ricos en fibra, es esencial para mejorar la microbiota. Esto es especialmente relevante para pacientes con diabetes, ya que el cuidado de la flora intestinal puede influir de forma positiva en la gestión de la diabetes y la salud general.

Los prebióticos actúan como nutrientes fundamentales para las bacterias del colon. Mientras que los probióticos juegan un papel clave en la colonización y mejora de la diversidad de la microbiota intestinal. Es fundamental recordar que el efecto probiótico solo se mantiene en alimentos que no han sido tratados con calor después de la fermentación.

## Antibióticos con respeto: protegiendo la microbiota

Los antibióticos, aunque esenciales para combatir infecciones, pueden eliminar con su acción tanto las bacterias nocivas responsables de la enfermedad como las beneficiosas de nuestra microbiota. Para minimizar estos daños durante y después del tratamiento es importante incluir probióticos en la dieta, o incluso tomar un refuerzo en forma de suplemento, sobre lo que informará el médico o el dietista-nutricionista.

## Conclusiones: un paso hacia una vida saludable con diabetes

En el complejo entramado de nuestra microbiota intestinal, cada elección diaria cuenta. Para las personas con diabetes, cuidar la microbiota no solo mejora la digestión, sino que también puede impactar positivamente en la gestión de la enfermedad.

Al adoptar una alimentación y un estilo de vida saludables y estrategias específicas para mantener y restaurar la microbiota, se establece un camino hacia la salud digestiva y general. La conexión entre la diabetes y la microbiota intestinal abre nuevas puertas para el cuidado integral de la salud, marcando un hito en la atención personalizada para quienes buscan un bienestar duradero. ●