Conozcamos mejor nuestra microbiota intestinal

Un breve resumen del fascinante mundo de las bacterias intestinales

GUT MICROBIOTA FOR HEALTH *by* ESNM

Para un individuo de 70 kg, la microbiota intestinal **pesa** en torno a **200g** (como un **mango** de tamaño medio).[1]

El tracto intestinal mide en total de **7 a 10m de largo**

Su superficie es comparable a la de un apartamento estudio **30-40m².**[2]

Alberga prácticamente el mismo número de **células humanas** que de **células bacterianas.**[1]

El genoma humano se compone de alrededor de **23.000 genes,** mientras que nuestro microbioma codifica más de **3 millones de genes.**[3]

El 95 % de nuestras bacterias se encuentran en el **intestino grueso,** uno de los **ecosistemas microbianos** más densamente poblados sobre la Tierra.[4]

El intestino es una **puerta de entrada** a nuestro cuerpo. La microbiota intestinal participa en la función barrera del intestino, ayudando al **sistema inmunitario** a luchar contra los agentes patógenos.

Si bien la composición de la microbiota intestinal es tan **personal como una huella digital,** proporciona funciones esenciales para la **digestión o protección contra las infecciones.**[5]

/GutMicrobiotaWW

www.gutmicrobiotaforhealth.com

@GutMicrobiotaWW

(1) Sender R, Fuchs S, Milo R. Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body. PLoS Biol. 2016; 14(8):e1002533. doi: 10.1371/journal.pbio.1002533.
(2) Helander HF, Fändriks L. Surface area of the digestive tract – revisited. Scand J Gastroenterol. 2014; 49(6):681-9. doi: 10.3109/00365521.
(3) Valdes AM, Walter J, Segal E, Spector TD. Role of the gut microbiota in nutrition and health. BMJ. 2018; 361:k2179. doi: 10.1136/bmj.k2179.
(4) Marchesi J, Shanahan F. The normal intestinal microbiota. Curr Opin Infect Dis. 2007; 20:508-13. doi: 10.1097/QCO.0b013e3282a56a99.
(5) Turnbaugh PJ, Hamady M, Yatsunenko T, Cantarel BL, Duncan A, Ley RE, et al. A core gut microbiome in obese and lean twins. Nature. 2009; 457(7228):480-4. doi: 10.1038/nature07540.

Junio de 2020