



Los probióticos son clave para mantenerse saludable este invierno naturalmente

Nutrición, 04/01/2021



¡Los meses más fríos están sobre nosotros! Esta puede ser una época tan mágica del año llena de nevadas, acurrucados junto al fuego, fiestas navideñas y tiempo familiar de calidad. Pero, lamentablemente, junto con los meses de invierno llega la temporada de resfriados y gripe. No hay nada peor que estar plagado de secreción nasal y tos o contraer el virus estomacal que viaja por la escuela o la oficina de su hijo.

Cuando se trata de mantenerse bien durante el invierno, existen varias

medidas preventivas que puede tomar. Está lo obvio de lavarse las manos, comer bien y dormir lo suficiente. Todos son geniales y los recomiendo encarecidamente. Pero la verdad es que la clave para mantenerse saludable tiene más que ver con la salud de su intestino.

Salud intestinal e inmunidad

Su intestino es el hogar de más de 100 billones, sí, TRILLONES, de bacterias diferentes. Cada vez más investigaciones muestran cuán importantes son estas bacterias para contribuir a su salud óptima. Nuestras bacterias intestinales son actores clave en la digestión de los alimentos, la regulación del metabolismo, la reducción de la inflamación y el apoyo al sistema inmunológico, por nombrar solo algunos. Teniendo en cuenta que más del 70% de nuestro sistema inmunológico se encuentra en el intestino, es esencial mantener su microbioma intestinal en plena forma.

Cómo apoyar la salud intestinal

Para tener un sistema inmunológico fuerte, debemos mantener las bacterias que viven allí sanas y prósperas. Nuestras bacterias intestinales actúan como la primera línea de defensa contra las bacterias dañinas, ayudando a prevenir la absorción de cualquier patógeno que pueda enfermarnos. Mantener nuestro intestino sano implica mantener un equilibrio adecuado entre bacterias buenas y malas y reducir nuestra exposición a diversas condiciones que alteran este equilibrio. Una mala alimentación, el estrés crónico, la falta de sueño y el uso excesivo de antibióticos y antibacterianos pueden destruir las bacterias beneficiosas, haciéndonos más susceptibles a diversas enfermedades.

Afortunadamente, hay muchas formas de mantener un microbioma intestinal saludable. Los cambios en la dieta y el estilo de

vida, además de tomar un probiótico, pueden marcar una gran diferencia en la salud de su intestino y, a su vez, mantener fuerte su sistema inmunológico. ¡Esto es clave para mantenerse saludable este invierno!

Coma bien: se ha demostrado que consumir una dieta centrada en plantas con alto contenido de fibra contribuye a un equilibrio saludable de las bacterias intestinales. Además, ciertos alimentos ricos en prebióticos alimentan las bacterias buenas en su intestino, manteniéndolos felices y prósperos. Estos incluyen aloe, espárragos, alcachofas de Jerusalén, plátanos, avena y legumbres.

Reducir la cantidad de azúcar, alimentos procesados ??y alcohol que consume también puede contribuir a una mejor salud intestinal, ya que eliminan las bacterias buenas y promueven el crecimiento de las malas.

Toma acción: Incluir alimentos ricos en probióticos como tempeh, kimchi, yogur, chucrut, miso y kéfir es una excelente manera de mantener el equilibrio de las bacterias buenas. Recomiendo intentar incorporar uno de estos alimentos ricos en probióticos a diario.

Hidratarse: mantenerse adecuadamente hidratado es extremadamente importante, especialmente en el invierno. Cuando nuestros cuerpos están adecuadamente hidratados, funcionan de manera óptima. Esto significa que pueden eliminar las toxinas y los desechos, evitando que se acumulen e impacten negativamente en su sistema inmunológico.

Actúe: recomiendo beber al menos 80 oz de agua u otro líquido hidratante como el té todos los días. Para un refuerzo inmunológico adicional de vitamina C, agregue medio limón al agua.

Sueño: nuestros cuerpos necesitan una cantidad adecuada de sueño. Nuestro cuerpo se repara y se recupera mientras dormimos. Cuando interrumpimos nuestro sueño, nuestros cuerpos no pueden recuperarse por completo. Esto afecta nuestro sistema inmunológico. Terminamos sintiéndonos cansados, agotados y somos más susceptibles a las enfermedades. Trate de dormir de 7 a 9 horas por noche.

Beneficios de los probióticos

Como se mencionó anteriormente, los probióticos son bacterias y microorganismos vivos que ayudan a mantener el equilibrio adecuado de bacterias beneficiosas en su intestino. Cada vez más investigaciones muestran que la salud de su intestino y los tipos de bacterias en su sistema digestivo están relacionados con la salud general y la prevención de enfermedades.

Los beneficios de los probióticos van mucho más allá de mejorar la digestión y aumentar la inmunidad. También se ha demostrado que la salud intestinal afecta su estado de ánimo, los síntomas de ansiedad y depresión, el colesterol y la presión arterial, la inflamación que puede contribuir a las alergias y el eccema, e incluso su peso.

Es por eso que una dosis diaria de probióticos es más importante que nunca. Además, estamos expuestos a toxinas ambientales, estrés constante, pasteurización de nuestros alimentos, uso de antibióticos y alimentos con alto contenido de azúcar, todos los cuales destruyen las bacterias beneficiosas en nuestro intestino. Cuando tenemos un desequilibrio de bacterias buenas o un crecimiento excesivo de bacterias no beneficiosas, somos más susceptibles a enfermedades y ciertas enfermedades.