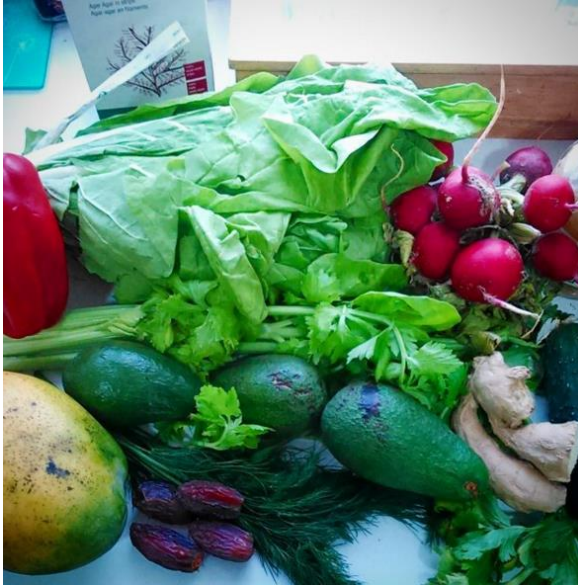


Sobrecrecimiento Bacteriano y Probióticos

Lucía Suárez Espí (Licenciada en Bellas Artes y especialista en nutrición)



Vivimos en búsqueda continua de productos y soluciones externas para tener mejor salud, pelo más brillante, mejor cara, mejor tipo, más energía... Sin ser conscientes de que una mala digestión (y absorción nutricional) es la causa principal de prácticamente todo esto. Si nuestra digestión es lenta, está llena de toxinas o dañada, nuestro cuerpo lo va a reflejar en su exterior. Utilizando productos de belleza que cubren estas

imperfecciones o tomando medicamentos constantemente solo tratamos los síntomas, no las causas.

Una buena digestión está basada en las bacterias que proliferan en nuestro aparato digestivo. Tenemos trillones de bacterias beneficiosas para nosotros y nuestra digestión, que combaten los efectos de las dietas poco saludables y las toxinas que ingerimos. Por desgracia, hoy en día la mayoría de la población sufre de malas digestiones por el desequilibrio que tenemos entre las bacterias beneficiosas y las perjudiciales en nuestro intestino, y las consecuencias negativas que ello conlleva.

Hay una serie de síntomas que podrían indicar esta dolencia, como son:

- la falta de energía durante el día
- pesadez
- tripa hinchada
- dolor de cabeza
- cansancio rápido al hacer ejercicio
- pérdida de fuerza en el pelo

Para solucionarlo no necesitamos el mejor champú del mundo, ni tomar Almax, ni Paracetamol, ni café, ni ir al gimnasio como normalmente nos dicen. Simplemente tenemos que regular nuestra flora intestinal enfocándonos en las bacterias beneficiosas para nuestra digestión.

El problema es que hoy en día los alimentos que tomamos han perdido esas bacterias que antes absorbían del suelo, debido a que ahora crecen en suelos pobres. Además de otros factores como:

- el abuso de antibióticos
- aditivos
- preservantes
- toxinas
- exceso de medicación en general
- alimentos acidificantes para el organismo
- estrés
- poco consumo de agua.

Todos estos agentes matan las bacterias buenas y crean desequilibrios bacterianos intestinales. De este modo es comprensible que tanta gente sufra de un desequilibrio digestivo.



Por fortuna, hay una serie de cosas que podemos hacer para mejorar esto:

1. Evitar el consumo de lácteos (que acidifican el organismo), azúcares refinadas, exceso de productos animales y comida procesada.
2. Mantener el colon limpio con una digestión rápida. Esto se consigue tomando una gran cantidad de fibra de frutas y verduras (lo más naturales y poco procesadas posibles).
3. Reponiendo las bacterias beneficiosas que vamos destruyendo poco a poco. Hay una serie de alimentos probióticos que se encargan de esto, como los alimentos fermentados. En Asia es muy común consumir diariamente estos productos, y de ahí la gran

diferencia de enfermedades y peso en comparación con la población de Occidente. Algunos ejemplos son: el miso y la salsa de soja, bebidas fermentadas como la *kombucha* o el *kefir*, vegetales fermentados como el *kimchee*, las alcaparras, los pepinillos o el chucrut, tradicional del norte de Europa. Además de la levadura nutricional, el vinagre de manzana sin procesar y el cacao puro.

La mayoría de estos productos se pueden fermentar muy fácilmente en casa. Hay tutoriales en *YouTube* que lo explican paso a paso. Ahora mismo estoy haciendo chucrut (col fermentada) de lombarda que añado a mis ensaladas diariamente, y *kombucha* (bebida de té fermentado, originario de Japón).

Es curioso como, después de diagnosticarme *sobrecrecimiento bacteriano*, es decir, el desequilibrio de bacterias buenas y malas que habitan en el intestino, la doctora me



recetó un antibiótico digestivo durante tres meses y unos probióticos completamente artificiales y con un montón de aditivos (todo de una marca específica), pero no mencionó nada sobre alimentación.

No compré esos fármacos pero, tras informarme, he empezado a añadir los alimentos mencionados en mi dieta, y a eliminar los que causan el *sobrecrecimiento*. Y no solo los síntomas han desaparecido, sino que he perdido peso, tengo más energía y la piel mucho mejor.

No necesitamos llevar una dieta perfecta. Lo importante, como siempre, es el equilibrio. Pero tenemos que ser conscientes de la importancia de una buena alimentación para nuestra salud en general e informarnos constantemente. Y atrevernos a incluir cambios en nuestra dieta, por raros que parezcan y alejados de lo que estamos acostumbrados.

Como decía Hipócrates:

“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”.

