

La microbiota,
esas
bacterias
que nos son beneficiosas

"LA MICROBIOTA
PODRÍA INFLUENCIAR
EL COMPORTAMIENTO"

¡LO CONFIRMO!
DESDE QUE SÉ QUE TENGO
TODAS ESTAS COSAS
EN MI INTERIOR

¡NO ME
RECONOZCO!



Gérard Corthier
Katrine Leverage

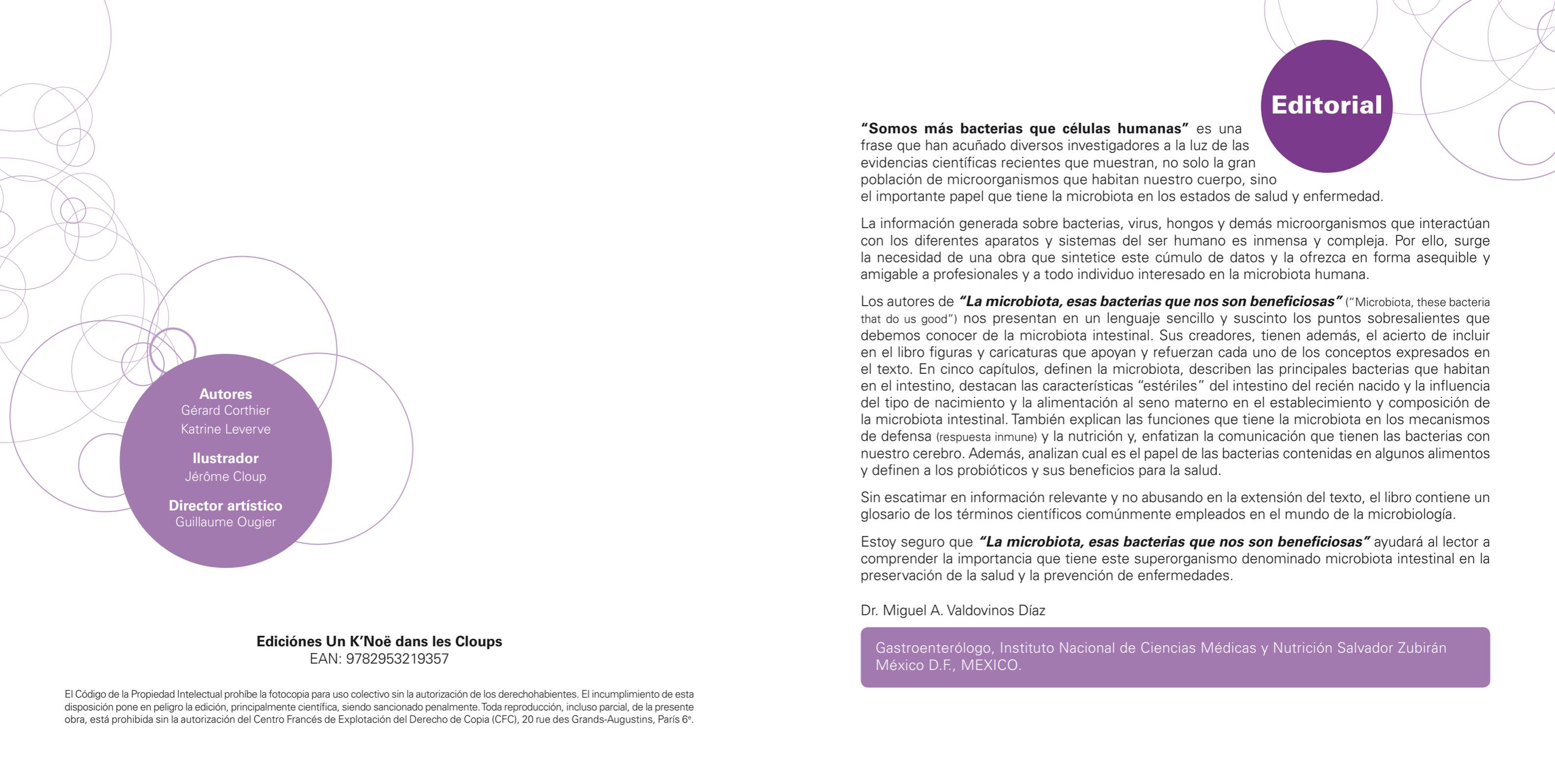
Quiero saberlo todo
sobre las
bacterias
del tubo digestivo



Un libro para comprender mi cuerpo

colección

Ediciones Un K'Noë dans les Cloups



Editorial

“Somos más bacterias que células humanas” es una frase que han acuñado diversos investigadores a la luz de las evidencias científicas recientes que muestran, no solo la gran población de microorganismos que habitan nuestro cuerpo, sino el importante papel que tiene la microbiota en los estados de salud y enfermedad.

La información generada sobre bacterias, virus, hongos y demás microorganismos que interactúan con los diferentes aparatos y sistemas del ser humano es inmensa y compleja. Por ello, surge la necesidad de una obra que sintetice este cúmulo de datos y la ofrezca en forma asequible y amigable a profesionales y a todo individuo interesado en la microbiota humana.

Los autores de **“La microbiota, esas bacterias que nos son beneficiosas”** (“Microbiota, these bacteria that do us good”) nos presentan en un lenguaje sencillo y sucinto los puntos sobresalientes que debemos conocer de la microbiota intestinal. Sus creadores, tienen además, el acierto de incluir en el libro figuras y caricaturas que apoyan y refuerzan cada uno de los conceptos expresados en el texto. En cinco capítulos, definen la microbiota, describen las principales bacterias que habitan en el intestino, destacan las características “estériles” del intestino del recién nacido y la influencia del tipo de nacimiento y la alimentación al seno materno en el establecimiento y composición de la microbiota intestinal. También explican las funciones que tiene la microbiota en los mecanismos de defensa (respuesta inmune) y la nutrición y, enfatizan la comunicación que tienen las bacterias con nuestro cerebro. Además, analizan cual es el papel de las bacterias contenidas en algunos alimentos y definen a los probióticos y sus beneficios para la salud.

Sin escatimar en información relevante y no abusando en la extensión del texto, el libro contiene un glosario de los términos científicos comúnmente empleados en el mundo de la microbiología.

Estoy seguro que **“La microbiota, esas bacterias que nos son beneficiosas”** ayudará al lector a comprender la importancia que tiene este superorganismo denominado microbiota intestinal en la preservación de la salud y la prevención de enfermedades.

Dr. Miguel A. Valdovinos Díaz

Gastroenterólogo, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
México D.F., MEXICO.

Autores

Gérard Corthier
Katrine Leverage

Ilustrador

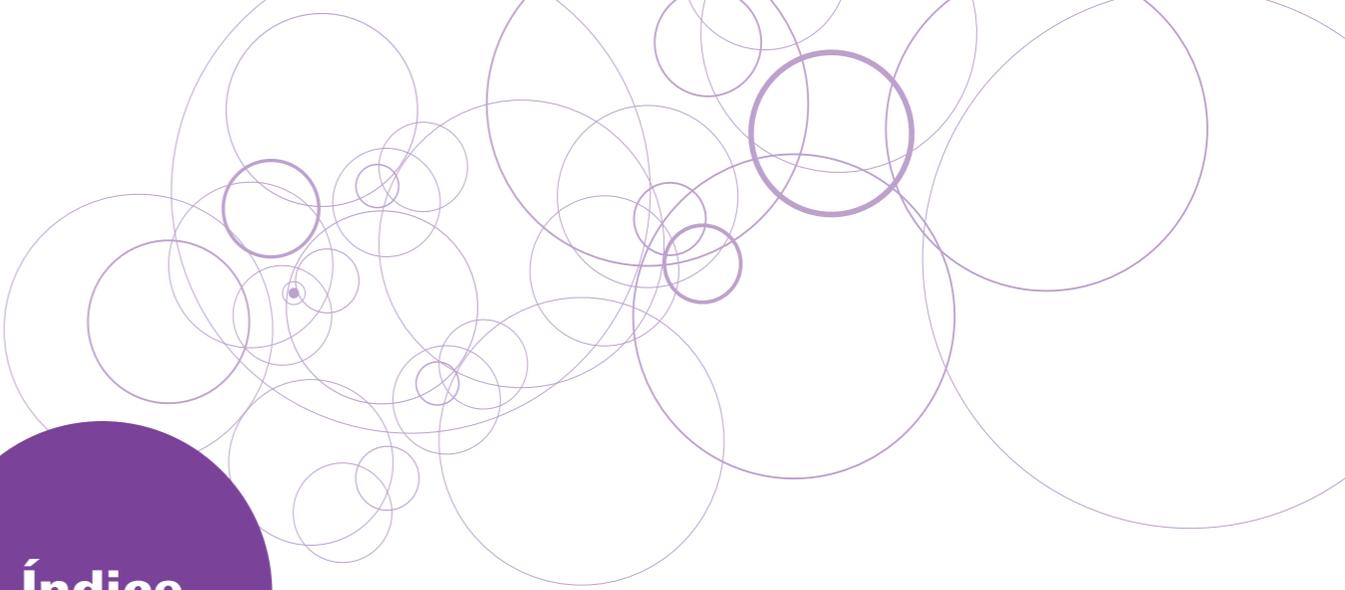
Jérôme Cloup

Director artístico

Guillaume Ougier

Ediciones Un K’Noë dans les Cloups

EAN: 9782953219357



Índice

<i>CAPÍTULO 1</i>	Quiero saberlo todo sobre la microbiota	p. 9
<i>CAPÍTULO 2</i>	Quiero saberlo todo sobre las bacterias	p. 21
<i>CAPÍTULO 3</i>	Quiero saber por qué los bebés nacen sin microbiota	p. 31
<i>CAPÍTULO 4</i>	Quiero saberlo todo sobre los efectos de la microbiota sobre mi salud ...	p. 37
<i>CAPÍTULO 5</i>	Quiero saberlo todo sobre las bacterias añadidas a nuestros alimentos ...	p. 47
<i>CAPÍTULO 6</i>	Quiero saberlo todo sobre los probióticos	p. 61
<i>APARTADO</i>	Quiero saber más sobre la microbiota	p. 70
<i>LÉXICO</i>	Quiero saber la definición de las palabras subrayadas	p. 85



Está dicho: nuestro intestino sería nuestro segundo cerebro

Nuestro intestino, ese órgano del que nadie se atreve a hablar en público. Ese que, a veces, se manifiesta dolorosamente, que puede ponernos en situaciones muy incómodas en nuestro entorno y, peor aún, nos hace estar seriamente enfermos.

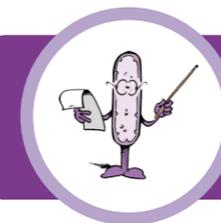
Pues sí, los científicos lo afirman: este órgano, aunque sería más justo hablar de **sistema digestivo**, concentra un gran número de circuitos neuronales, de los que muchos creíamos que residían esencialmente en nuestro cerebro.

Su **capacidad para comunicar con el cerebro** permite, si absorbemos un alimento infectado, avisar a éste para que interrumpa la digestión provocando náuseas, vómitos y diarreas.

Aquí tenemos a nuestro « intestino » que asciende de rango. Las razones para que le percibamos como un órgano noble son mucho más numerosas.

Primeramente por su rol **determinante**, de todos conocido, en la **digestión**, ya que es él quien **permite a los nutrientes aportados por la alimentación pasar a la circulación sanguínea para nutrirnos**.

También, y no es lo de menos, porque **abriga la microbiota**, un mundo constituido por organismos vivos, esencialmente bacterias, las cuales velan por nuestra salud.



¡Entrar en el mundo fascinante que es la microbiota, es aprender a conocerse mejor!