

“Cuidar la microbiota es interesante para vivir más años con una buena salud”

ENTREVISTA **DRA. SARI ARPONEN** ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA

El equilibrio de la microbiota influye en la longevidad y en la prevención de enfermedades. Hablamos con la Dra. Sari Arponen, especialista en medicina interna, para conocer cómo evitar su alteración (la disbiosis), que está detrás de patologías como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o los trastornos del estado de ánimo.

¿Cuáles son las afecciones de salud más comunes que están relacionadas con un desequilibrio en la microbiota y el estilo de vida actual?

El estilo de vida de las sociedades modernas genera desequilibrios en la microbiota (tanto intestinal, como de la boca, la piel, o la respiratoria), lo que se llama disbiosis. Ésta aparece en todas las enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de morbilidad en la sociedad actual. La obesidad y la diabetes también se ven influidas por la disbiosis, al igual que afecciones tan frecuentes como las alergias, las enfermedades autoinmunes o los trastornos del estado de ánimo (ansiedad y depresión). La boca tiene sus propias disbiosis, como la caries o la enfermedad periodontal que, más allá de ser problemas locales, pueden afectar de manera muy negativa a la salud del resto del cuerpo. Hoy en día también se estudia mucho la oncomicrobiómica, es decir, cómo se relacionan la microbiota y los procesos de aparición de tumores malignos, o cómo el estado de la microbiota intestinal influye en la respuesta al tratamiento de un tumor. Y, por supuesto, los problemas digestivos, como el síndrome de intestino irritable, la celiaquía, las intolerancias a alimentos, el SIBO, o la enfermedad inflamato-

■ La Dra. Sari Arponen señala que la disbiosis está relacionada con enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos autoinmunes y problemas digestivos.

■ La experta destaca que las personas centenarias con buena salud tienen una microbiota intestinal rica en bifidobacterias y otras cepas beneficiosas.

ria intestinal están directamente relacionados con alteraciones de la microbiota.

¿Qué impacto tiene la microbiota en la longevidad y el envejecimiento saludable?

El desequilibrio de la microbiota afecta de forma negativa a muchos mecanismos de acción relacionados con la longevidad o el envejecimiento. Así, la disbiosis puede favorecer la inflamación crónica de bajo grado, el estrés oxidativo y la disfunción mitocondrial, por mencionar algunos ejemplos. Se sabe que las personas que superan los 100 años en un buen estado de salud tienen un perfil de microbiota muy particular en su intestino, con una gran riqueza de bifidobacterias y otras, como *Akkermansia muciniphila* o las Christenseneláceas. Por ello, cuidar de nuestra microbiota es interesante si lo que queremos es vivir más años con un buen estado de salud.

¿Qué avances ha habido en el estudio de la microbiota en los últimos años?

Los avances en el estudio de la microbiota son posibles gracias al desarrollo tecnológico en las ciencias ómicas. Cada año se descubren miles de microorganismos nuevos que forman parte de nuestra microbiota: ya estaban allí pero no los conocíamos. En 2024 incluso se descubrieron unas nuevas partículas de ARN que se denominaron obeliscos, que se encuentran en la boca y el intestino y que se consideran parte de la microbiota, aunque no lleguen a ser ni virus, pero sí parece que modulan por ejemplo la función de las bacterias. Por otro lado, los estudios metabolómicos, que consisten en averiguar qué sustancias fabrican los microorganismos, son una herramienta fundamental para saber exactamente cómo la microbiota influye en diferentes aspectos de nuestra salud. Por

ejemplo, es bien sabido que los microorganismos intestinales fabrican vitaminas, ácidos grasos de cadena corta, como el butirato o neurotransmisores, pero hay decenas de miles de otras sustancias también producidas por la microbiota. Esos metabolitos viajan por todo el cuerpo regulando funciones de diferentes órganos y tejidos. Y, por supuesto, continuamente hay avances en el desarrollo de nuevos probióticos que permiten modular la microbiota y conseguir efectos beneficiosos en nuestra salud.

¿Todas las personas pueden beneficiarse del consumo de probióticos?

Si se hace de manera dirigida sí, porque la microbioterapia con probióticos seleccionados de manera adecuada y específica para la persona, como se promueve desde Nutribiótica, es una herramienta imprescindible para recuperar el

equilibrio de la microbiota o prevenir sus desequilibrios. Por nuestro estilo de vida a menudo es difícil mantener la eubiosis, el estado saludable de la microbiota. Por otro lado, la pérdida de diversidad microbiana, con disminución también de la abundancia de microorganismos en nuestra microbiota, es muy frecuente y con la administración de probióticos podemos ayudar a mejorar tanto la riqueza como la diversidad de ésta.

¿Cómo se puede elegir un buen probiótico?

Para elegir un buen probiótico, hay diversos criterios que se deben tener en cuenta, tanto tecnológicos, como funcionales, fisiológicos y de seguridad. Es importante que se seleccionen las cepas concretas que necesita la persona y que éstas estén bien estudiadas y se administren en la dosis adecuada. También es clave que el probiótico esté formulado de forma que garantice la viabilidad de las bacterias hasta llegar al intestino, como es el caso de los probióticos de cuarta generación con los que se trabaja en Nutribiótica. Éstos contienen cepas registradas, con estudios clínicos específicos y con combinaciones de unas pocas cepas para conseguir el efecto deseado en diversos escenarios clínicos.

En cuanto a los suplementos alimenticios, ¿cómo pueden ayudar a mejorar nuestro bienestar general?

Bien indicados y usados son una herramienta que ayuda a optimizar procesos biológicos. No sustituyen una buena alimentación ni unos buenos hábitos, pero pueden marcar la diferencia en muchos contextos clínicos. Por ejemplo, el déficit de magnesio corporal total es muy frecuente y se debe suplementar para la optimización nutricional. Otro ejemplo es la problemática que se genera por la escasa ingesta de omega 3 por una gran parte de la población, lo que genera un desequilibrio con los omega 6 proinflamatorios presentes en los productos ultraprocesados. Elegir productos bien formulados y de calidad es imprescindible en la práctica clínica.