

Una dieta variada mejora la salud de los mayores a través de su flora intestinal

(20/07/2012) - E.P.

La composición de la flora intestinal está programada por la dieta y se relaciona con el síndrome de fragilidad

Según una investigación realizada por un equipo de microbiólogos del Reino Unido y publicada en Nature, ha descubierto que a través de la flora intestinal la dieta afecta a la salud de los ancianos y, por ello, "cuánto más diversa" sea, "más ricas" serán las comunidades de bacterias del intestino.

Las bacterias descomponen los alimentos en ácidos grasos de cadena corta que el colon puede usar como fuente de energía para el resto del organismo. Con mejores bacterias, se obtiene más energía de la dieta, ha explicado el investigador Fergus Shanahan.

Y es que, según los investigadores, para tener un intestino "feliz", lo fundamental es una alimentación variada en las proporciones adecuadas. Los autores advierten que no sirve comer alimentos 'light' o con pocas calorías, sino diversificar la dieta. La mayor parte del organismo humano son bacterias y su estado marca nuestra salud. Tenemos que alimentarlos bien, comiendo de todo, con menos alimentos procesados y una proporción moderada de pescado y carne", ha comentado Shanahan.

En concreto, el equipo de científicos analizó la composición de los microorganismos fecales de 178 personas de Irlanda con una media de edad de 78 años y que no seguían un tratamiento antibiótico que pudiera alterar su flora intestinal. Además, separaron la muestra de individuos en función de la edad, el sexo, residencia, en su casa o en otro lugar, y tipo de alimentación, un grupo tomaba una dieta variada, con más cereales integrales, frutas y verduras, mientras que el otro comía básicamente carne y pescados.

Según los resultados, la composición intestinal se relaciona con el lugar donde vive la persona, si acude al hospital de día, si sigue un programa de rehabilitación o recibe cuidados asistenciales a largo plazo. En este sentido, las personas mayores que llevan mucho tiempo recibiendo atención residencial tienen una flora bacteriana menos diversa que las que viven en sus casas.

Los menús de los hospitales ofrecen buenas opciones nutricionales, pero los pacientes escogen muy poca variedad de comidas saludables, probablemente porque son mayores y están enfermos, ha aclarado Shanahan.

Además, según ha explicado este investigador, el perfil de la flora del paciente, junto con las características de su metabolismo, puede convertirse en un biomarcador para identificar los individuos con riesgo de un envejecimiento menos saludable.

Por último, los autores piensan que este tipo de estudios, además de servir como recomendación para las políticas sanitarias, deben ser considerados por la industria alimentaria para desarrollar productos que mejoren la salud, sobre todo de la tercera edad.