

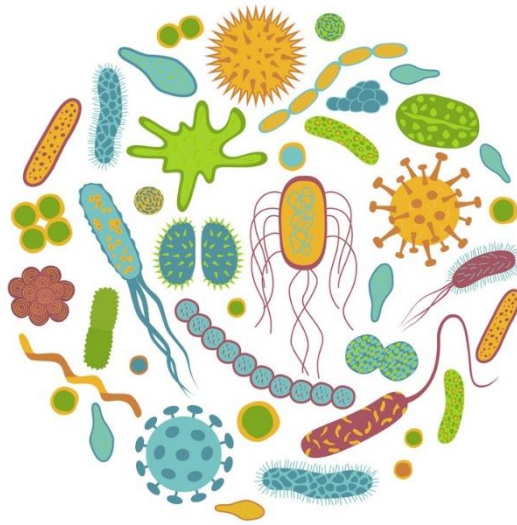
LIBROS CÚPULA



LIBROS CÚPULA

A LA VENTA DESDE EL 19 DE FEBRERO DE 2025

LIBROS CÚPULA



CUIDA TU MICROBIOTA

Descubre el poder de la nutrición para
sanar tu cuerpo y prevenir la inflamación

Doctora Vidales

¿Sabías que el omeprazol, uno de los medicamentos más usados, no es un protector como tal y que su uso indiscriminado puede provocar un importante desequilibrio en la microbiota aumentando el sobrecrecimiento de bacterias proinflamatorias?

Hablamos de microbiota para referirnos a lo que hasta hace unos años llamábamos flora intestinal y para hacer referencia al reino vegetal de nuestro intestino, cuando en realidad lo que lo habita son «pequeños animalillos haciendo de las suyas».

Hace unos años se descubrió que la microbiota no solo está en el intestino sino también en otras partes y órganos del cuerpo como la piel, el pulmón o el sistema nervioso central, entre otros. Aunque todavía no se conoce la composición total de la microbiota de la piel y la intestinal, sí sabemos que la dieta, la edad y otros factores pueden alterarla peligrosamente fomentando estados inflamatorios y afectando a la respuesta inmunitaria del organismo. Existen ya biomarcadores pronósticos de enfermedad relacionados con la microbiota y tenemos mucha información sobre cómo cuidar de ella, para proteger tu cuerpo y tu salud.

Este libro te cuenta cómo.



Hoy son cada vez más los estudios científicos e investigaciones que **relacionan el desequilibrio de la microbiota intestinal y diferentes trastornos**, entre ellos un caballos de batalla de la medicina que son los **trastornos neurodegenerativos, el Alzheimer, el Parkinson e incluso el autismo**. Aunque aún no se conoce la composición en su totalidad de la microbiota intestinal humana, los cambios en la dieta, así como la personalización en el tratamiento o tratamientos novedosos, como el trasplante no invasivo de microbiota mediante cápsulas, podrían resultar potenciales estrategias para prevenir, incluso tratar, todo tipo de enfermedades.

En los próximos veinte años el 40 por ciento de los tumores malignos tendrán que ver con el mal funcionamiento del «segundo cerebro». Esto no lo digo yo, lo dicen los estudios más recientes sobre microbiota, y ese exceso de permeabilidad en el intestino da lugar al paso de sustancias nocivas que causan inflamación originando la activación de genes que favorecen las mutaciones tumorales. Tenemos que cuidar lo que comemos, limitar y controlar el estrés y vivir una vida más tranquila para evitar **el estrés crónico que daña nuestra microbiota y nuestro organismo**.

El aumento de la esperanza de vida y la búsqueda de mejorar la calidad de esta es, y debe ser, nuestro objetivo como profesionales de la salud. En la actualidad **contamos ya con biomarcadores pronósticos de enfermedad relacionados con la microbiota** y, según la evidencia científica, hasta el momento actual parece claro que **los probióticos y prebióticos pueden ayudar a eliminar las bacterias patógenas a través de la modulación de la diversidad intestinal**, así que, ¿a qué estás esperando para vivir una vida más plena y saludable?

LIBROS CÚPULA

DIETA ANTIINFLAMATORIA Y SUS BENEFICIOS EN NUESTRA MICROBIOTA

Seguro que a estas alturas ya habrás oído hablar acerca de las bondades de la dieta antiinflamatoria. Pero la cuestión es: **¿qué alimentos deben formar parte de ella?** En general, una dieta antiinflamatoria debe desinflamar y esta acción no solo va dirigida al aparato digestivo, sino que tiene un efecto a nivel orgánico general.

La inflamación es una reacción del organismo para defenderse contra una agresión. Cuando nos damos un golpe, enseguida sentimos la zona inflamada y enrojecida, pues lo mismo ocurre en el aparato digestivo ante **agresiones mantenidas a su mucosa intestinal, debido a ingredientes, toxinas contenidas en muchos alimentos o por medicación o alcohol**. Esta inflamación mantenida puede llevar a un estado crónico de inflamación y hacernos caer en una mala absorción de muchas sustancias necesarias para nuestra salud. Por ejemplo, suele ser muy frecuente en la consulta ver niveles muy bajos de vitamina D y B12, a pesar de que los pacientes me cuentan que toman incluso suplementos. Esto es debido a que, si existe inflamación, muchos de los nutrientes necesarios no se absorberán correctamente hasta no desinflamar, es decir, que por mucha vitamina D o B12 que tomes no la absorberás si tu pared intestinal está dañada por exceso de permeabilidad.

Nuestro organismo ya cuenta con sus propios mecanismos de desinflamación, pero una ayuda extra será más que agradecida.



LIBROS CÚPULA

Disponemos de una **gran variedad de alimentos que nos ayudan a desinflamar**, aunque yo me suelo centrar en la siguiente lista:

- Verduras crucíferas, como el brécol, la coliflor, el repollo y las coles de Bruselas.
- Otras verduras como el tomate, el ajo y las verduras de hoja verde.
- Especias como la pimienta negra, la cúrcuma y el jengibre.
- Pescados azules, especialmente la trucha, el salmón, los boquerones, las sardinas, el atún, el bonito y el pez emperador.
- Frutos secos, preferentemente las nueces.
- Aceite de oliva virgen extra.

Cualquier plan nutricional equilibrado, donde se incluyan semanalmente todos estos alimentos, nos ayudará a reducir los niveles de inflamación, y la suplementación con algunos compuestos como la glutamina y el zinc juegan, en este caso, un papel fundamental en la reparación de la mucosa y la mejora de la inflamación.

CALDO ANTIINFLAMATORIO

Una buena receta que contenga estos alimentos es el caldo antiinflamatorio que consiste en:

Pon a cocer 1-2 puerros, 1 cebolla morada, 2-3 zanahorias medianas, unas ramas de apio y un puñado de judías verdes planas.

Cubre con agua, si es mineral o alcalina mejor.

Además puedes enriquecerlo con hueso de ternera, cerdo o pollo (puedes elegir los tres o uno de ellos) pues le aportará colágeno y sales minerales.

Añade una cucharadita de sal y otra de pimienta molida, cúrcuma molida y jengibre (una cucharadita) y ponlo a hervir dos horas en la olla exprés.



CÓMO MEJORAR NUESTRA MICROBIOTA EN 10 SENCILLOS PASOS

Si queremos mejorar nuestra biodiversidad de bacterias y mantener un equilibrio para no llegar a desarrollar una disbiosis intestinal, puedes poner en práctica estos sencillos consejos desde hoy mismo.

Debe existir un **equilibrio entre familias de bacterias beneficiosas y bacterias perjudiciales para nuestro intestino**. A este equilibrio se llega de muchas maneras y son muchos los factores a tener en cuenta, pero, sobre todo, hay un factor condicionante desde antes de nacer que es nuestro estilo de vida y la dieta que seguimos.

Las **dietas variadas donde exista diversidad de grupos de alimentos** y, además, el **contacto con la naturaleza al aire libre**, se postulan como factores determinantes en la microbiota intestinal humana. Para mantener un intestino sano estos son mis diez consejos imprescindibles:

1. Mejorar los niveles de *Akkermansia*, *Lactobacillus* y *Enterococcus sp*

La bacteria *Akkermansia* es una de las cepas más protectoras por la producción de moco protector. Concretamente la inulina es un alimento perfecto para alimentar esta cepa, y está en los alimentos ricos en fibra (familias de crucíferas, verduras de hoja verde, patata, batata y zanahoria, frutos secos, semillas (chía, pipas, calabaza, sésamo), espárragos, frutas en general (pero especialmente plátano, manzana, pera, kiwi, melón y cítricos) y legumbres).



2. El ejercicio físico

Nos ayuda a producir endorfinas, sustancias que actúan como transmisores indispensables para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso y músculo esquelético. Además, el ejercicio regular estimula la producción de las bacteroidetes (cepas que disminuyen el riesgo cardiovascular) y la secreción de otros neurotransmisores como GABA y serotonina.

Según los últimos estudios se recomienda un ejercicio moderado de no muy alta intensidad para no generar mayor estrés adicional al organismo e intestino. H

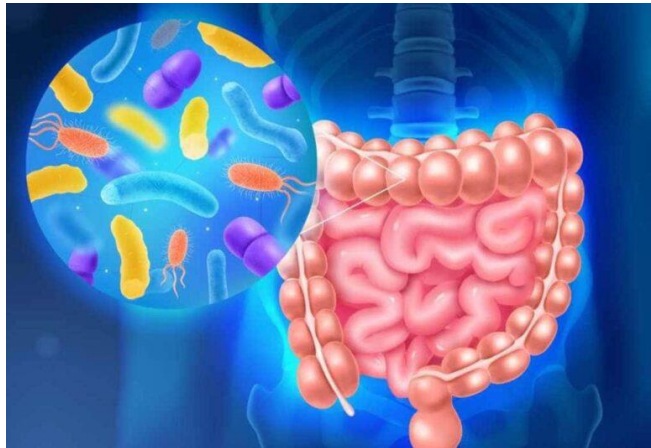
3. Mantener el equilibrio entre firmicutes y bacteroidetes (las dos cepas más abundantes y necesarias en el intestino)

Si los niveles de firmicutes están altos, seguramente te costará adelgazar y tendrás analíticas con colesterol alto, hemoglobina glicosilada alta y azúcar elevado o en el límite. Para disminuir su aporte debemos rebajar la ingesta de alimentos grasos y con azúcares que, habitualmente, se encuentran en procesados o industriales. Conviene una dieta baja o exenta de gluten e incluimos alimentos como el ajo, la cebolla, los puerros, la manzana o los frutos rojos que son ricos en quercetina (también la podemos incluir como suplemento vía oral).

LIBROS CÚPULA

4. Aumentar las bacteroidetes

Esta familia de bacterias «apagan» genes relacionadas con patología cardiovascular y para ello aumentaremos la ingesta de alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras. También podemos incrementar esta cepa haciendo ejercicio de manera regular y realizando semiayunos (doce horas mínimo) de tres y cuatro días en semana. Alimentos como pescados azules, frutos secos, semillas de lino y chía también nos ayudan a mantener buenos niveles de bacteroidetes.



5. Realizar alguna actividad que cause alegría, calma y bienestar

Puede ser cantar, tocar algún instrumento, pasear, viajar, bailar, leer, dibujar, realizar algún ejercicio o actividad en equipo o simplemente meditar, lo que sea que le dé un gramo de felicidad a tu organismo lo traducirá en kilos de bacterias beneficiosas para tu salud. Esto es debido, entre otras cosas, a la disminución de la ansiedad y del estrés pues reduce el cortisol y aumenta la liberación de oxitocina.

6. Evita metales pesados en tu organismo

Se acumulan en alimentos como los pescados y mariscos. Preferentemente en los pescados más grandes que hacen largas travesías en el mar, como los atunes o el salmón, pero también los encontramos en cosméticos, limpiadores o detergentes.

Incluir berberina y silimarina como suplementos ayuda en la eliminación de metales pesados, así como realizar, de vez en cuando, ayuno intermitente.

7. Consume alimentos ricos en polifenoles como cacao, café o té

Se encuentran en frutas y verduras y nuestra microbiota tiene que descomponerlos para producir metabolitos con gran capacidad antioxidante y antiinflamatoria. El cacao y el café, por ejemplo, potencian la formación de bifidobacterias y *Lactobacillus* (beneficiosos para el intestino). Los dos se consideran prebióticos. Como curiosidad, el descafeinado también mantiene sus efectos prebióticos.

8. Estudia y analiza tu intestino con una analítica de microbiota.

9. Haz nuevos retos y aprendizajes.

10. Descansa y duerme adecuadamente.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo

De la flora intestinal a la microbiota

Capítulo 1. Entendiendo nuestra microbiota

Funciones de la microbiota

Inflamación, SIBO y disbiosis: ¿son lo mismo?

Composición de la microbiota

Capítulo 2. Relación órganos-microbiota intestinal

Microbiota de la piel. Eje intestino-piel: del ácido hialurónico a los probióticos

Microbiota digestiva

Microbiota cerebral. Eje intestino-cerebro

Eje tiroideo-intestinal y su relación con las

enfermedades tiroideas

Eje intestino-renal

Obesidad, disbiosis y microbiota

Cáncer y microbiota: lo malo llama a lo peor

Microbiota y alergias

Microbiota y menopausia

Capítulo 3. Factores que afectan a la microbiota

Factores medioambientales

Papel de la dieta en la microbiota

Alimentos ricos en fibra

Frutas

Alimentos fermentados

Frutos secos

Hongos y setas

Proteínas animales y vegetales

Capítulo 4. Dietas beneficiosas

Dieta antiinflamatoria y sus beneficios en nuestra microbiota

Dieta sin gluten

Dieta mediterránea y su efecto protector

sobre la microbiota y el cáncer

Capítulo 5. Cómo mejorar nuestra microbiota en diez sencillos pasos

Capítulo 6. Diagnóstico de la microbiota:

pruebas diagnósticas más frecuentes y asequibles

Test de aliento

Análisis de pH y sangre oculta en heces

Estudio avanzado de microbiota y disbiosis

Capítulo 7. Tratamiento hoy y futuro inmediato

Probióticos

Probióticos y piel

Probióticos y antienvjecimiento

Prebióticos

Paraprobióticos

Psicobióticos

Trasplante de microbiota fecal (FMT)

SOBRE LA AUTORA



La doctora **Conchita Vidales** es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Nutrigenética y Medicina Estética. También es miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, especialista en trastornos del comportamiento alimentario y experta en Mindfulness por la Universidad de La Salle. A lo largo de su extensa carrera profesional ha ejercido como directora de nutrición en diferentes aseguradoras de clínicas privadas y ha participado en numerosos congresos y seminarios. Actualmente es directora del área de Nutrigenómica de la Clínica Demya (Martín del Yerro | Amselem) en Madrid. Es colaboradora habitual en publicaciones relacionadas con la Medicina y la Nutrición, así como en programas de TV y Radio. Es activista voluntaria en la Hospitalidad de Nuestra Señora de Lourdes y colabora con la asociación MAT4 ÁFRICA como médico general en Ghana y Sierra Leona. Junto con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez- Arroyo es coautora de otros dos libros: *Cocina sin sal* y *Nutrición infantil*. En Libros Cúpula ha publicado también *Superalimentos para los niños*, *Lo mío no es hambre, es ansiedad*, *Cocina que cura*, *Zumoterapia*, *La digestión perfecta*, *Activa tu metabolismo para cambiar tu vida* y *Verde que te quiero verde*.

CUIDA TU MICROBIOTA

Doctora Vidales

Libros Cúpula, 2025

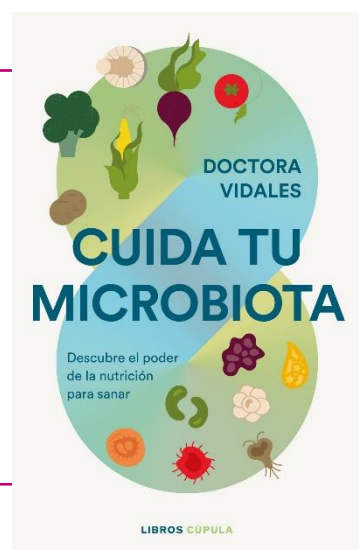
15 x 23 cm.

224 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 19 de febrero de 2025



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es