



Consejos sobre disbiosis intestinal



¿Qué es la disbiosis intestinal?

Desequilibrio de la **microbiota**, de su actividad metabólica y de su distribución a lo largo del intestino.



Medidas generales de prevención de la disbiosis

1 Alimentación equilibrada

Aumentar el consumo de verduras, frutas y cereales integrales ricos en fibra, pescado (preferiblemente azul) y alimentos probióticos



Reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares simples y proteína animal



2

Evitar el exceso de cafeína, bebidas gaseosas y alcohol, tabaco y otros tóxicos

3

Realizar ejercicio



4

Evitar el estrés y cambios innecesarios en el ciclo circadiano



Causas de la disbiosis

Pueden ser varias

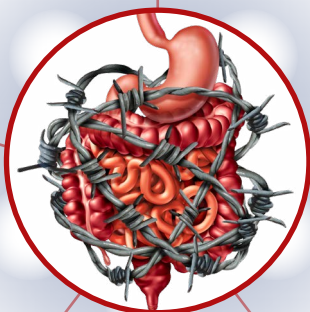
ALIMENTARIAS

CIERTOS MEDICAMENTOS

ESTRÉS CRÓNICO

PATOLOGÍAS DIGESTIVAS

SEDENTARISMO



La disbiosis puede ocasionar desde un malestar intestinal hasta enfermedades inflamatorias intestinales más graves, como **COLON IRRITABLE** y otras afecciones que, aparentemente, nada tienen que ver con el intestino

