



# 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

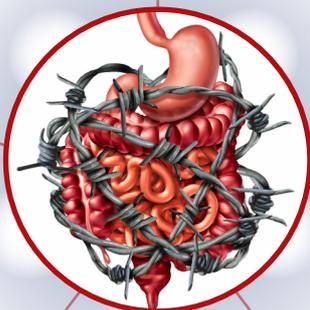
ALIMENTARIAS

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

