

Microbiota y salud articular

¿Qué es?

- Conjunto de bacterias en **piel, boca, intestino y aparato genital**.

Funciones

- Digestión y metabolización.
- Producción de vitaminas y neurotransmisores.
- Protección frente a patógenos y modulación inmune.

Equilibrio vs desequilibrio:

- **Eubiosis:** microbiota sana.
- **Disbiosis:** alteración inflamación y enfermedades.

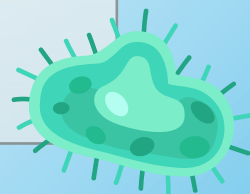
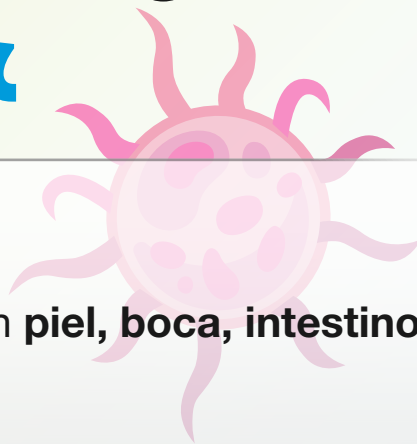
Consecuencias del mal cuidado:

- **Boca:** caries, periodontitis.
- **Metabolismo:** obesidad, diabetes.
- **Ejes intestino-cerebro /piel/pulmón:** alteraciones sistémicas.
- **Genitourinario:** cistitis, candidiasis.
- **Sistema inmune:** autoinmunidad, alergias.

Enemigos: antibióticos, ultra procesados, exceso de azúcar, sedentarismo, estrés, falta de sueño, exceso de higiene.

Cómo cuidarla:

- **Fibra y prebióticos:** ajo, alcachofa, espárrago, brócoli, puerro.
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, judías.
- **Frutas:** aguacate, plátano, dátiles, manzana, ciruelas.
- **Frutos secos y semillas:** almendras, nueces, chía, lino, sésamo.
- **Cereales integrales:** avena, quinoa, arroz integral, centeno.
- **Polifenoles:** frutos rojos, alcachofa, té verde, café sin refinar, chocolate ≥70%, cúrcuma, clavo, anís.
- **Fermentados:** kéfir, kombucha, miso, kimchi, chucrut (sin pasteurizar).



Realizado por



Participan



Colaboradores y patrocinadores

