

- Medio: Es Vivir
- Fecha: 29-08-2023
- Título: Las terapias naturales, aliadas de la microbiota para mejorar tu salud
- Autor: Estefanía Grijota
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio Abad
- Foto:



29/08/2023



Estas alteraciones pueden provocar un desequilibrio bacteriano patológico llamado disbiosis, que se asocia con diversas enfermedades como la obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico, la enfermedad inflamatoria intestinal, el cáncer o el autismo. Según la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), se estima que entre el 10 y el 15% de ...

[SEGUIR LEYENDO](#)

#terapias alternativas #microbiota y terapias #microbiota y terapias alternativas, terapias naturales y microbiota #salud, terapias naturales y bienestar

- Link:
<https://www.esvivir.com/noticia/17899/las-terapias-naturales-aliadas-de-la-microbiota-para-mejorar-tu-salud.html>

- Texto:

“La microbiota es el conjunto de microorganismos que residen en nuestro cuerpo y que influye en nuestra salud y bienestar. Por eso, desde COFENAT apostamos por las terapias naturales como una forma de cuidar nuestra microbiota y prevenir o tratar diversas enfermedades”, declara el presidente de **COFENAT** (Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales) y patrono de la Fundación Terapias Naturales (FTN), **Roberto San Antonio Abad**

Nuestra microbiota puede verse alterada por diversos factores como el consumo excesivo de alcohol, azúcar, grasas saturadas, alimentos procesados y medicamentos como los antibióticos, el estrés, la falta de ejercicio físico o el sueño insuficiente. Estas alteraciones pueden provocar un desequilibrio bacteriano patológico llamado disbiosis, que se asocia con diversas enfermedades como la obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico, la enfermedad inflamatoria intestinal, el cáncer o el autismo.

Según la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), se estima que entre el 10 y el 15% de la población española padece síndrome de intestino irritable, una alteración funcional del aparato digestivo que se asocia con una disbiosis intestinal. Se calcula que hay unos 300.000 casos de enfermedad inflamatoria intestinal en España, una patología crónica e incurable que también se relaciona con una alteración de la microbiota. Otras enfermedades como la obesidad, la diabetes o el cáncer también podrían estar influenciadas por el desequilibrio de nuestra flora intestinal.

Por todo ello, es de vital importancia cuidar nuestra microbiota y desde **COFENAT** recomendamos seguir una serie de consejos basados en las terapias naturales:

- **Seguir una alimentación equilibrada, rica en fibra, frutas, verduras y alimentos fermentados como el yogur, el kéfir o el chucrut.** Estos alimentos aportan probióticos, que son microorganismos vivos que benefician a nuestra flora intestinal, y prebióticos, que son sustancias que sirven de alimento a los probióticos.

- **Limitar el consumo de alcohol, azúcar, grasas saturadas, alimentos procesados y medicamentos** como los antibióticos, que pueden desequilibrar nuestra flora intestinal y favorecer el desarrollo de microorganismos nocivos.
- **Controlar el estrés, hacer ejercicio físico y dormir bien.** El estrés perjudica a nuestra microbiota al aumentar la permeabilidad intestinal y la inflamación. El ejercicio físico potencia la diversidad y la función de nuestra microbiota al estimular el metabolismo y la circulación sanguínea. El sueño adecuado facilita la regeneración y la reparación de nuestro organismo y nuestra microbiota.
- **Utilizar la fitoterapia, la aromaterapia o la homeopatía** para tratar los síntomas o las causas de las enfermedades relacionadas con la microbiota. Hay plantas medicinales, aceites esenciales o remedios homeopáticos que pueden contribuir a restablecer el equilibrio de nuestra flora intestinal, a mejorar la digestión, a regular el tránsito intestinal, a combatir las infecciones o a reducir la inflamación.

Acudir a un profesional de las terapias naturales para recibir una orientación personalizada y adaptada a nuestras necesidades. Cada persona tiene una microbiota única y diferente, por lo que es importante realizar un diagnóstico individualizado y un seguimiento adecuado. Los profesionales de las terapias naturales pueden realizar pruebas específicas para analizar nuestra microbiota y ofrecernos un plan de tratamiento integral que incluya una alimentación adecuada, suplementos naturales y otras terapias complementarias.