

FIBRA DIETÉTICA Y MICROBIOTA

¿Cómo educan a nuestro sistema inmune?

El consumo adecuado de fibra dietética brinda beneficios a la salud intestinal, la integridad de la barrera intestinal y la composición de la microbiota.¹

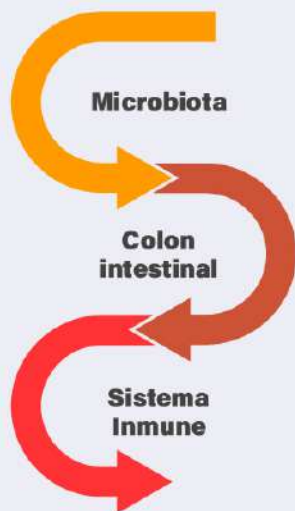
Tracto gastrointestinal (TGI) →



Considerado el órgano inmunitario más grande del cuerpo humano

- ✓ Alberga el 70% de todo el sistema inmunológico
- ✓ Residen aproximadamente el 80% de las células plasmáticas responsables de la producción de anticuerpos IgA²

El desarrollo de la microbiota intestinal y el sistema inmunológico es concomitante.³



Simbiontes beneficiosos generalmente controlan la expansión de patobiontes induciendo respuestas inmunitarias.⁴

Disbiosis

Consumir alimentos ricos en fibra incrementan la calidad de microbiota intestinal¹

La fibra contribuye a...⁵

- ✓ Mantener la integridad de la barrera intestinal
- ✓ Inmunoregulación
- ✓ Aumentar la proliferación de células inmunológicas
- ✓ Aumentar la producción de citocinas antiinflamatorias
- ✓ Disminuir la inflamación colónica

Fibras prebióticas^{5,6}

Fermentación bacteriana^{5,6}



Ácidos grasos de cadena corta (AGCC):

¿Sabías que los AGCC son el puente que conecta a la microbiota y el sistema inmunológico?^{5,6}

Regulación de respuesta inflamatoria^{5,6}

Recomendaciones prácticas para reforzar el sistema inmunológico por medio de la microbiota intestinal:^{5,6}

- ✓ Promover las dietas basadas en plantas
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como granos enteros, cereales altos en fibra y prebióticos.
- ✓ Recomendar alimentos fortificados
- ✓ Asegurar el consumo de distintos tipos de fibra, como las fibras prebióticas (fibra soluble de maíz, β -glucano, inulina, fructo-oligosacáridos); las fibras solubles (polidextrosa, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas, oligosacáridos, polioles) y las fibras insolubles (lignina, celulosa, algunas hemicelulosas, almidón resistente).