

El minuto de Mayo Clinic

¿Qué es el microbioma y cómo afecta al peso corporal?

Video	Audio
	Normalmente, se cree que las bacterias son malas y deben evitarse.
	Pero resulta que la mayoría de las bacterias que viven en el intestino desempeñan una función importante en el mantenimiento de la salud.
00:02:10 Dr. Purna Kashyap Gastroenterología Mayo Clinic	“Son nuestros colaboradores silenciosos dentro del intestino”.
	Ese conjunto de bacterias se conoce como “microbioma” y es diferente en todos por factores como el lugar de residencia, el tipo de alimentación y la forma de vida.
Dr. Purna Kashyap Gastroenterología Mayo Clinic	“Así que hacen mucho por nosotros”.
	El Dr. Purna Kashyap, gastroenterólogo de Mayo Clinic , dice que el microbioma puede repercutir sobre las enfermedades y las infecciones que se contraen.
	Puede también afectar sobre la ganancia y la pérdida de peso, porque el microbioma sirve para determinar cuán bien descompone el cuerpo los alimentos y absorbe sus calorías.
	Debido a que el microbioma de todos es único, cada uno responde a ciertas dietas de manera diferente.
	No obstante, puede anticipar un futuro en el que habrá una dieta ideal para su microbioma.

<p>00:03:35 DR. KASHYAP 02:</p>	<p>“Si podemos crear dietas que armonicen con el microbioma y determinar cuál será el tipo de reacción, entonces, todos tendremos un microbioma más sano y gozaremos de más salud”.</p>
	<p>Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth.</p>