

Cuidado de nosotros mismos y de nuestros microorganismos: una guía para una vida saludable

Nos sentimos responsables de cuidar de las 5 bacterias, levaduras, hongos, virus y protistas que viven en y sobre nosotros. Aunque no podamos ver a nuestros pequeños compañeros, 5 la investigación ha demostrado su papel fundamental en mantenernos saludables y felices. Genéticamente hablando, somos más microbios que humanos. Incluso 5 si solo contamos los microorganismos que viven en nuestra piel, dice Adam Friedman, profesor de dermatología en la Escuela de 5 Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad George Washington, "Tenemos más genes bacterianos que genes humanos. Juntos, formamos 5 un superorganismo." Es casi catastrófico que muchos comportamientos típicos del siglo 21 occidental, como una dieta pobre, obsesionarse con la higiene 5 y trabajos sedentarios, sean perjudiciales para nuestros microbios. Pero al menos ahora que lo sabemos, podemos actuar. No somos nada 5 sin nuestros microbios, así que aquí te mostramos cómo cuidarlos.

Intestino

"Casi todo se puede rastrear hasta los microbios en tu 5 intestino", dice Orla O'Sullivan, investigadora del Centro de Investigación Alimentaria de Teagasc y la Universidad College Cork. Desde la regulación 5 de las hormonas hasta el sistema inmunológico y nuestros estados de ánimo, "mantener los microbios intestinales saludables es una de 5 las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud."

Si tan solo fuera tan sencillo como identificar ciertos microbios buenos 5 y tragar muchos de ellos, pero no lo es. Todo lo que sabemos es que la diversidad es clave: "A 5 mayor variedad de microbios, más funciones pueden realizar", dice O'Sullivan. Y cuando la diversidad está desequilibrada, lo que se conoce 5 como disbiosis, los gérmenes patógenos pueden establecerse.

Una dieta rica en fibra es esencial, con tantos alimentos vegetales como sea posible, 5 pero esto no significa que no puedas comer algún día comida para llevar. "Una sola comida mala no deshará tu 5 dieta", dice O'Sullivan, "pero tu microbioma es moldeable; puedes cambiarlo. Así que al adoptar un plan alimenticio saludable, puedes darle 5 la vuelta y hacerlo saludable."

Alimentos fermentados

Los expertos en salud intestinal hablan de los alimentos fermentados en parte porque proporcionan microbios 5 amigables vivos conocidos como probióticos, aunque estos no necesariamente se multiplicarán en tu intestino. "Son visitantes más transitorios, pero ayudan 5 a impulsar la diversidad general", dice O'Sullivan. También proporcionan prebióticos, alimento para microbios, como la inulina. También se encuentra en 5 alimentos como el achicoria, la cebolla, el ajo y el topinambur.

Ejercicio

A nuestros microbios también les gusta que nos mantengamos activos. 5 Los científicos aún no

están seguros por qué, pero una vez más, cuenta el juego largo. "No hemos visto que 5 el cambio en la diversidad ocurra en estudios donde ponemos a las personas en programas de ejercicios de aproximadamente ocho 5 semanas", dice O'Sullivan. "Es la salud crónica a largo plazo lo que importa: la aptitud física a largo plazo, el 5 estilo de vida saludable a largo plazo es lo que es importante."

Sueño

Los patrones de sueño saludables también tienen un efecto 5 positivo. "Si estás durmiendo bien, tienes menos estrés", dice O'Sullivan, y el estrés se correlaciona con una menor diversidad. Además, 5 "si estás cansado, entonces estás comiendo alimentos con alto contenido de azúcar", y se va por la ventana el estilo 5 de vida rico en fibra.

Piel

Friedman ve la microbiota cutánea (que se refiere a los organismos reales, en contraste con 5 el genoma microbiano técnico) como una barrera viviente. De nuevo, la diversidad es lo que deseas. "Estos microorganismos están involucrados 5 en protegernos de patógenos potenciales, regular nuestro sistema inmunológico local."

La colonización microbiana de la piel comienza cuando nacemos, especialmente a 5 través del parto vaginal, y el microbioma evoluciona con el tiempo, pero se perturba fácilmente en el mundo moderno. Friedman 5 BR una metáfora del plato de Petri: "Si rascaras todo, o pusieras muchas cosas tóxicas en él, eso probablemente mataría 5 todo lo que vive en él." Algunas de estas exposiciones las podemos controlar, otras, menos. "Cuando caminamos, nuestra piel está 5 siendo asaltada por radiación UV, contaminación, partículas," dice. El hecho de que la luz UV sea mala para la diversidad 5 microbiana es otra razón para usar protector solar.

La humectación es buena, también. Tu crema promedio para la piel es, dice 5 Friedman, "grasa, proteínas y carbohidratos. Pueden servir como alimento para fomentar un microbioma saludable y diverso, y ahí es donde 5 se realiza la mayor parte del trabajo. Varias compañías, como La Roche-Posay, Avène y Aveeno, están viendo a una crema 5 humectante no solo como un sellador, sino como un 'suelo' para el paisaje." Los productos están incluyendo cada vez más 5 prebióticos en las formulaciones, "como el selenio y varias otras cosas que pueden influir en el crecimiento. Algunos de ellos 5 también tienen postbióticos [cosas que las bacterias producen, o bacterias muertas en sí mismas], y si se aplican a alguien 5 que tiene, por ejemplo, eccema, que es el niño de los rehenes de una enfermedad de la piel que se 5 ve impulsada por la disbiosis, simplemente restaurar la diversidad puede mejorar los resultados."

Las cosas a evitar incluyen el tónico, que 5 es astringente y se BR para quitar más grasa de la piel. El jabón tradicional también obtiene el pulgar hacia 5 abajo. Es genial para quitar la suciedad, pero al mismo tiempo se va "todo el hermoso sebo y aceites en 5 nuestra piel", dice Friedman. "Pueden desgarrar la barrera cutánea. Eso es parte uno. Parte dos es que el jabón tiene 5 un pH alto, mientras que nuestra piel es ácida." Si el nivel de pH de la piel sube demasiado, dice, 5 "muchas bacterias buenas no sobrevivirán."

Algunos productos protegen los niveles de pH de la piel con lo que los dermatólogos llaman 5 agentes amortiguadores, como la avena coloidal, por ejemplo: "Es como tu escudo frente a la influencia que podría afectar un 5 cambio en el pH", dice Friedman. En lugar de jabón, use limpiadores suaves que sean seguros para la piel sensible 5 y propensa al eccema.

Friedman está "en contra de la exfoliación física", como el cepillado corporal o el uso de una 5 esponja vegetal. La capa más externa de la piel, dice, es efectivamente la capa más externa de la piel, la 5 capa córnea estratificada. Realiza muchas funciones, y aunque las células de la piel están técnicamente muertas, es el hogar del 5 microbioma. Trabajan juntos como una barrera funcional." Atacar vigorosamente esa capa, dice, "es como derrumbar la selva amazónica. Está

lastimando 5 físicamente la piel. Lo que busco es la exfoliación química, usando cosas como ácidos alfa y beta hidroxí que descompondrán 5 la capa córnea si hay demasiada, para ayudar a que las cosas sigan girando." De hecho, algunas de nuestras bacterias 5 crean estos ácidos naturalmente.

O "Estudo para Retrato de José Capelo" é a quarta pintura do grupo, que se estima valer um total combinado 25 milhões.

Em fevereiro, a polícia prendeu duas pessoas acusadas de terem recebido obras roubada na capital espanhola e as levou à descoberta da pintura **vavada bonus** uma propriedade.

Desde o início da investigação, 16 pessoas que se acredita terem planejado e realizado os roubos foram presas.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: vavada bonus

Palavras-chave: **vavada bonus - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-09