



MICROBIOTA INTESTINAL SALUDABLE PARA UNA MEJOR RESPUESTA INMUNOLÓGICA: INVESTIGADOR DEL IPN

- ***Es importante poner énfasis en una nutrición basada fundamentalmente en el consumo de frutas (sobre todo cítricas) y verduras***
- ***"El sector educativo puede contribuir a las acciones de salud pública de prevención, mediante expertos en enseñanza e investigación, a nivel nacional": Esteban Moctezuma Barragán***
- ***El Politécnico contribuye, mediante el conocimiento y la formación, en la solución de los grandes problemas nacionales y la salud ocupa un lugar muy importante, ha señalado Mario Alberto Rodríguez Casas***

Mantener la microbiota intestinal saludable es clave para que el organismo tenga una mejor respuesta inmunológica en el combate de enfermedades, por ello, ante la pandemia del Covid-19 es indispensable poner énfasis en el cuidado de la nutrición, la cual debe basarse fundamentalmente en el consumo de frutas (sobre todo de tipo cítrico) y verduras, subrayó el profesor visitante de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (ENMH) del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Roberto González González.

Como lo ha sostenido el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, "el sector educativo puede contribuir de manera positiva a las acciones de salud pública de prevención, ya que agrupa a diversos expertos en materia de enseñanza e investigación, a nivel nacional".

En tanto que el Director General del IPN, Mario Alberto Rodríguez Casas, ha referido que en su carácter de institución del Estado Mexicano, el Politécnico está obligado a contribuir, mediante el conocimiento y la formación, en la solución de los grandes problemas nacionales y la salud ocupa un lugar muy importante.

En ese sentido, el doctor en Ciencias, con experiencia de casi cuatro décadas en medicina tradicional china y herbolaria, sostuvo que la microbiota tiene una relación muy dinámica con el alimento, de ahí la necesidad de disminuir el consumo de carbohidratos presentes en productos elaborados con harina blanca y refinada (de repostería), así como bebidas con carbohidratos de rápida asimilación (refrescos), ya que potencialmente pueden facilitar el desarrollo y agravamiento de enfermedades.



Destacó que para mantener saludable la microbiota intestinal "es importante aprender a escuchar a nuestro cuerpo, es decir, observar cómo nos sentimos después de comer, inclusive podemos anotar en una bitácora síntomas de indigestión, inflamación, cansancio o sueño después de ingerir los alimentos, para distinguir lo que le cae bien al cuerpo y en qué cantidades", puntualizó.

El especialista refirió que el COVID-19 tiene tres momentos de evolución, el primero se conoce como "la etapa virus", en la que el microorganismo se replica en el organismo durante unos 10 días y después ya no está presente; la segunda fase es la "etapa de hiperinflamación", generada por la sobreexcitación de los mecanismos de defensa, que son los que atacan al pulmón; mientras que el tercer periodo se denomina "virémica" caracterizado por la afección de la hemoglobina del organismo, ya que se altera el proceso de transformación del transporte de oxígeno y dióxido de carbono y se facilita la formación de trombosis.

--o0o--