



La microflora bacteriana es el conjunto de comunidades microbianas que colonizan de manera estable nuestro organismo, sobre todo el intestino. Desde un punto de vista técnico, funcionan como un ecosistema simbiótico capaz de modular procesos metabólicos y defensivos. En zonas como el colon, donde la densidad microbiana es enorme, estas bacterias fermentan polisacáridos no digeribles y producen ácidos grasos de cadena corta que sirven como combustible celular y como reguladores de la inflamación. Los científicos describen este sistema como «un órgano distribuido cuya actividad afecta a casi todo el organismo».

Además de su función metabólica, la microflora desempeña un papel esencial en la maduración del sistema inmunitario. Interactúa con sensores celulares que reconocen patrones moleculares, ayudando a distinguir entre patógenos y microorganismos inofensivos. Esta relación mantiene una tolerancia equilibrada:

activación suficiente para defendernos, pero no tanta como para provocar inflamación crónica. Cuando las interacciones entre especies microbianas se desestabilizan, aparece la disbiosis, asociada a molestias digestivas, alteraciones metabólicas o mayor vulnerabilidad a ciertas infecciones.

Para favorecer una microflora diversa y funcional se recomienda priorizar alimentos ricos en fibra, incluir productos fermentados y evitar el uso innecesario de antibióticos, que pueden eliminar especies beneficiosas. También influyen factores no dietéticos, como el sueño, la actividad física o el estrés, que modifican las señales bioquímicas del intestino. Comprender esta ecología invisible permite ver el cuerpo como una alianza entre células humanas y microorganismos que trabajan en cooperación constante.