

## MODULACIÓN DE LA MICROBIOTA INTESTINAL COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

ANDRADA, Carolina Noelia; BAUDRACCO, Agustina; ITHURBURU, María Paulina; VILLAGRA, Fernanda Giselle; GONZALEZ, Florencia; CURTI, Nadia Soledad

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,  
Buenos Aires, Argentina.

### RESUMEN

**Introducción.** Es creciente el interés por el estudio de la microbiota intestinal (MI) y su rol en la prevención de la salud. Los hábitos alimentarios y el estilo de vida pueden impactar en su diversidad y composición, y en consecuencia, en la salud.

**Objetivo.** Realizar una revisión bibliográfica sobre los factores que influyen en la modulación de la MI en la adultez.

**Metodología.** Se incluyeron meta-análisis y artículos de revisión con una antigüedad menor a 13 años de publicación. Se realizaron búsquedas en la base de datos de Medline y la biblioteca científica Scielo desde Mayo a Julio del 2023.

**Resultados.** El consumo de fibra dietética, prebióticos, polifenoles, probióticos, AGPI omega-3 y la realización de actividad física producen un aumento de bacterias benéficas en la MI, como los géneros Bifidobacterium y Lactobacillus. Por el contrario, un consumo elevado de proteínas de origen animal, grasas

saturadas, la suplementación con calcio y magnesio en exceso, el sedentarismo, la falta de descanso, el consumo de tabaco y el uso de antibióticos provocan una alteración negativa en la diversidad y composición de la MI.

**Conclusión.** Se considera necesario continuar profundizando las investigaciones debido a la complejidad de la MI y las variables que la modulan de manera independiente.

**Palabras claves:** microbiota intestinal, modulación, diversidad, salud, alimentación, estilos de vida, patrones alimentarios

## ABSTRACT

**Introduction.** There is a growing interest in the study of the gut microbiota and its role in health prevention. Dietary habits and lifestyle can have an impact on its diversity and composition and, therefore, in health.

**Objective.** To conduct a literature review on factors influencing the modulation of gut microbiota in adulthood.

**Methodology.** Meta-analyses and review articles published within the last 13 years were included. Searches were conducted in the Medline database and the Scielo scientific library from May to July 2023.

**Results.** The consumption of dietary fibre, prebiotics, polyphenols, probiotics, omega-3 PUFAs, and physical activity increase beneficial bacteria in the gut microbiota, such as Bifidobacterium and Lactobacillus genera. Conversely, high

consumption of animal proteins, saturated fats, excessive calcium and magnesium supplementation, sedentarism, lack of rest, tobacco consumption and antibiotic use lead to a negative alteration in the diversity and composition of the gut microbiota.

**Conclusion.** It is deemed necessary to carry out further research due to the complexity of the gut microbiota and the variables that modulate it independently.

**Keywords:** gut microbiota, modulation, diversity, health, diet, lifestyles, dietary patterns