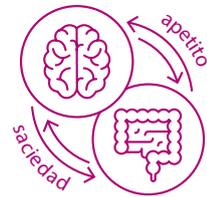




descargar

¿EJERCE LA MICROBIOTA ALGUNA INFLUENCIA EN LA SACIEDAD?



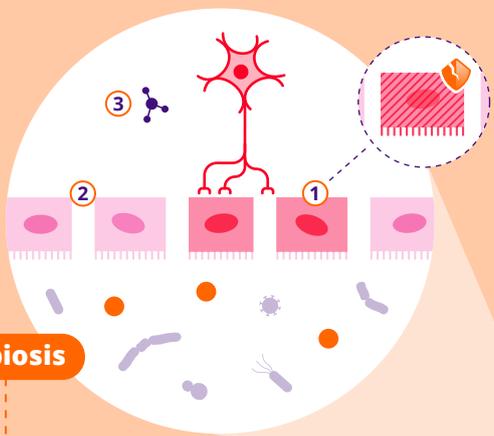
¿QUÉ ES LA SACIEDAD?

Es el estado de una persona que ha dejado de comer y ya **no tiene hambre** al final de una comida.¹ En este proceso fisiológico intervienen **varias hormonas** (leptina, insulina...) producidas por **órganos periféricos** (tejido adiposo, páncreas, etc.).² Las células **intestinales**, detectan los nutrientes y liberan distintas hormonas (GLP-1, PYY...) que, a través del **cerebro**, **detienen la ingesta de alimentos** y **producen saciedad**.^{3,4}

¿CÓMO AFECTA LA MICROBIOTA INTESTINAL A LA SACIEDAD?^{3,5}

CUANDO LA MICROBIOTA INTESTINAL ESTÁ DESEQUILIBRADA

Alteración del mecanismo de saciedad, hiperfagia

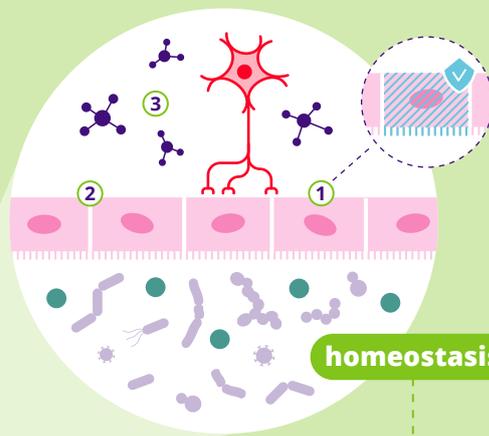


disbiosis

- 1 inflamación
- 2 permeabilidad de la barrera intestinal
- 3 disminución de la producción de hormonas de la saciedad
- 4 disminución de la sensibilidad de detección de señales

CUANDO LA MICROBIOTA INTESTINAL ESTÁ EQUILIBRADA

Sensación de saciedad, reducción del consumo de alimentos



homeostasis

- 1 sistema inmunitario equilibrado
- 2 integridad de la barrera intestinal
- 3 liberación de hormonas de la saciedad
- 4 sensibilidad de detección de señales óptima

cerebro

intestino

neuronas hormonas metabolitos microbianos* : endotoxinas (LPS) metabolitos inductores de saciedad (AGCC, ClnB...)

*LPS: lipopolisacáridos
SCFA: ácidos grasos de cadena corta
ClpB: peptidasa caseinolítica B

¿SABÍA QUE?

La microbiota intestinal produce varios metabolitos capaces de afectar, mediante diversos mecanismos, la regulación de la saciedad controlada por el eje intestino-cerebro.⁵

CUALQUIER ANOMALÍA EN LA REGULACIÓN DEL APETITO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE...^{2,6}



enfermedades metabólicas
sobrepeso, obesidad,
diabetes de tipo 2...



enfermedades cardiovasculares

¿CÓMO PRESERVAR LA SALUD DE LA MICROBIOTA?



ácidos grasos omega-3^{3,7}



prebióticos^{3,4}



probióticos^{3,8}



dieta rica en fibras^{5,6}



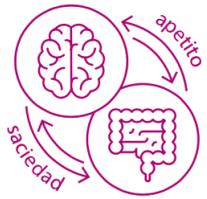
actividad física⁹





descargar

¿EJERCE LA MICROBIOTA ALGUNA INFLUENCIA EN LA SACIEDAD?



Bibliografía

1. [Pickering J, and Halford J. "Hunger." Ed. Caballero, Benjamin, Paul Finglas, and Fidel Toldrá. *Encyclopedia of food and health*. Academic Press, 2016: 363-368.](#)
2. [Han H, Yi B, Zhong R, et al. From gut microbiota to host appetite: gut microbiota-derived metabolites as key regulators. *Microbiome*. 2021;9\(1\):16.](#)
3. [Pizarroso NA, Fuciños P, Gonçalves C, et al. A Review on the Role of Food-Derived Bioactive Molecules and the Microbiota-Gut-Brain Axis in Satiety Regulation. *Nutrients*. 2021;13\(2\):632.](#)
4. [Barakat GM, Ramadan W, Assi G, Khoury NBE. Satiety: a gut-brain-relationship. *J Physiol Sci*. 2024;74\(1\):11. Published 2024 Feb 17. doi:10.1186/s12576-024-00904-9.](#)
5. [Bastings JAJ, Venema K, Blaak EE, Adam TC. Influence of the gut microbiota on satiety signaling. *Trends Endocrinol Metab*. 2023;34\(4\):243-255.](#)
6. [Deehan EC, Mocanu V, Madsen KL. Effects of dietary fibre on metabolic health and obesity. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2024;21\(5\):301-318.](#)
7. [Hamamah S, Amin A, Al-Kassir AL, Chuang J, et al. Dietary Fat Modulation of Gut Microbiota and Impact on Regulatory Pathways Controlling Food Intake. *Nutrients*. 2023;15\(15\):3365.](#)
8. [Déchelotte P, Breton J, Trotin-Piccolo C, et al. The Probiotic Strain *H. alvei* HA4597® Improves Weight Loss in Overweight Subjects under Moderate Hypocaloric Diet: A Proof-of-Concept, Multicenter Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Study. *Nutrients*](#)
9. [Ribeiro FM, Silva MA, Lyssa V, et al. The molecular signaling of exercise and obesity in the microbiota-gut-brain axis. *Front Endocrinol \(Lausanne\)*. 2022;13:927170.](#)

