

Microbiota, probióticos y nutrición: ¿cómo mejorar la salud digestiva?

Estructura de la Actividad (2 horas)

Fecha propuesta: 30/10. 18-20hs?

* **0 a 5:** Bienvenida al evento.

* **5 a 60: *Charla 1*** (Gastroenterólogo): "El papel de los probióticos en la salud digestiva: una visión clínica" (30 minutos de charla + 10 minutos de preguntas y respuestas+20 minutos de viñetas).

* **60 a 65:** Corte.

* **65 a 120: *Charla 2*** (Nutricionista): "Nutriendo la microbiota: alimentos y suplementos recomendados" (30 minutos de charla + 10 minutos de preguntas y respuestas+20 minutos de viñetas).

Charla 1

Enfoque médico-clínico, abordando los mecanismos de acción a nivel sistémico y la evidencia en patologías específicas.

Se revisarán estos conceptos clave:

* Probióticos vs. prebióticos vs. sinbióticos: definiciones claras desde la perspectiva médica.

* Mecanismos de acción: explicación detallada de cómo las cepas actúan a nivel de la mucosa intestinal, fortaleciendo la barrera y modulando la respuesta inmune.

* La sinergia multicepa y la evidencia científica:

* ¿Monocepa vs multicepa? Cómo la combinación de cepas puede ofrecer beneficios más amplios que una sola cepa. Importancia de la co-administración para abordar múltiples vías patológicas a la vez.

* Evidencia en patologías específicas:

* Síndrome del Intestino Irritable (SII): metanálisis y ensayos clínicos que demuestren la eficacia de probióticos en la reducción del dolor abdominal, la hinchazón y las alteraciones del tránsito.

- * Diarrea asociada a antibióticos: cómo los probióticos pueden prevenir y tratar esta condición.

- * Consideraciones clínicas y toma de decisiones:

- * Criterios de elección: ¿Cómo seleccionar un probiótico de calidad? Importancia de la identificación completa de la cepa, la dosis y la viabilidad del producto.

- * Integración en la práctica clínica: cuándo, cómo y por cuánto tiempo se deben recomendar.

Charla 2

Enfoque práctico centrado en la alimentación, el estilo de vida y la aplicación dietética de los probióticos.

Se revisarán estos conceptos clave:

- * Rol de la alimentación y nutrición en la modulación de la microbiota y salud digestiva.

- * La dieta como pilar: cómo una dieta rica en fibra, vegetales y polifenoles es la base para una microbiota diversa y saludable.

- * Prebióticos: El alimento de los probióticos: principales alimentos prebióticos y cómo incorporarlos en la dieta diaria.

- * Alimentos fermentados vs. suplementos: diferencias entre los alimentos fermentados el kéfir o el yogur y la necesidad de suplementos específicos para ciertas condiciones.

- * Selección informada: la cepa adecuada (lectura de etiquetas) y la dosis apropiada para diferentes objetivos nutricionales.

- * Modulación de peso: discutir la evidencia que relaciona ciertas cepas con el manejo del peso y la modulación del apetito.

- * El Eje Intestino-Cerebro cómo una microbiota sana influye en la salud mental y cómo ciertos probióticos pueden tener efectos psicobióticos.

- * Consejos prácticos: aclarar mitos y ofrecer consejos sobre el momento ideal para tomar el suplemento y la duración del tratamiento.