



Universidad de Granada

Un estudio de la Universidad de Granada señala que practicar ejercicio mejora la microbiota intestinal

28/09/2020

Divulgación

Actualmente la microbiota intestinal (las bacterias que tenemos en nuestro intestino) ha adquirido mucha importancia en investigación, ya que interviene en la nutrición, en diversas funciones metabólicas, y en el desarrollo y maduración del sistema inmune. Cuando estas bacterias se encuentran en equilibrio, estado conocido como “eubiosis”, nuestro sistema se halla en un estado de buena salud, pero cuando este equilibrio se rompe, dando lugar a un desequilibrio bacteriano, denominado “disbiosis”, nos encontramos ante un estado de posible patología.



Seguir leyendo