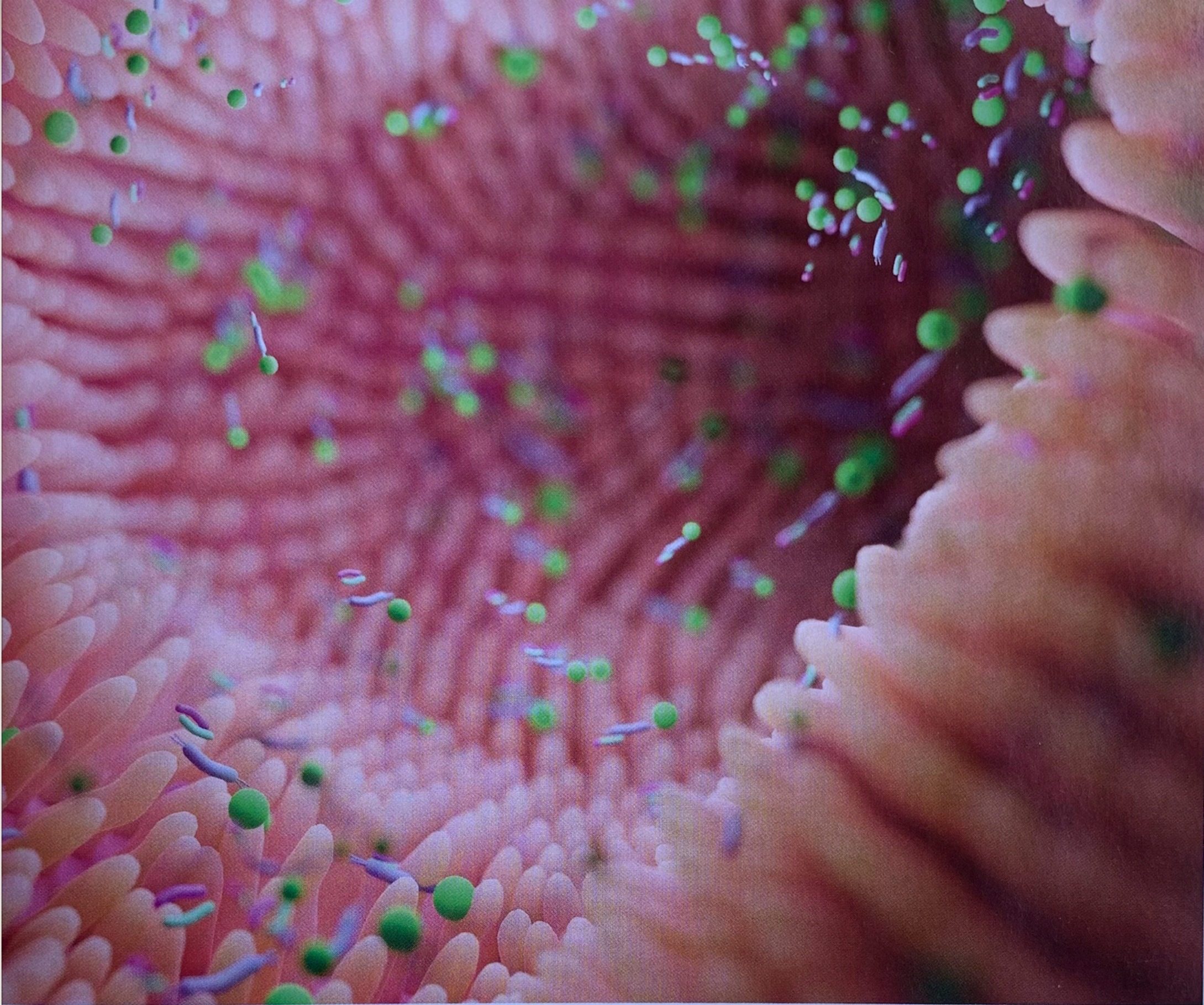




colon irritable, afectaban al intestino y estaban relacionados con cambios en la microbiota». Por ello comenzaron a recolectar heces, primero de ratón y luego humanas, para identificar qué microorganismos habitaban en las oscuras profundidades del intestino y esclarecer su implicación en la salud mental y el bienestar emocional.

Cuesta creer que hasta hace 20 años apenas se supiera nada de los 40 billones de microbios que albergamos en nuestro organismo. Hongos, levaduras, virus, arqueas y, sobre todo, bacterias pueblan todas las superficies de nuestro cuerpo: boca, nariz, ojos, piel, tracto urogenital, vías respiratorias... Pero la inmensa mayoría se concentra en el colon, el último tramo del intestino grueso. Desde allí, estos seres microscópicos actúan como un solo órgano y realizan funciones cruciales para la vida, desde digerir alimentos y extraer de ellos hasta el

último ápice de energía, hasta fabricar vitaminas y moléculas esenciales o entrenar nuestro sistema inmunitario. Dado que hoy contamos con la tecnología necesaria para identificar qué microbio está ahí y cuál es su función, ahora incluso podemos observar cómo este ejército tiene el poder de «encender» o «apagar» determinados genes.

Todavía queda mucho por saber, pero es evidente que el estudio de la microbiota intestinal está en plena efervescencia. Basta fijarse en el aumento de artículos científicos sobre el tema: mientras que en 1980 se publicaron solo 11 trabajos en todo el mundo, en 2018 vieron la luz más de 13.000, una cifra que ha aumentado de forma exponencial en los últimos cinco años. Se ha investigado la relación de la microbiota con prácticamente cualquier enfermedad humana: cáncer, diabetes, obesidad, lupus, hígado graso, malnutrición,