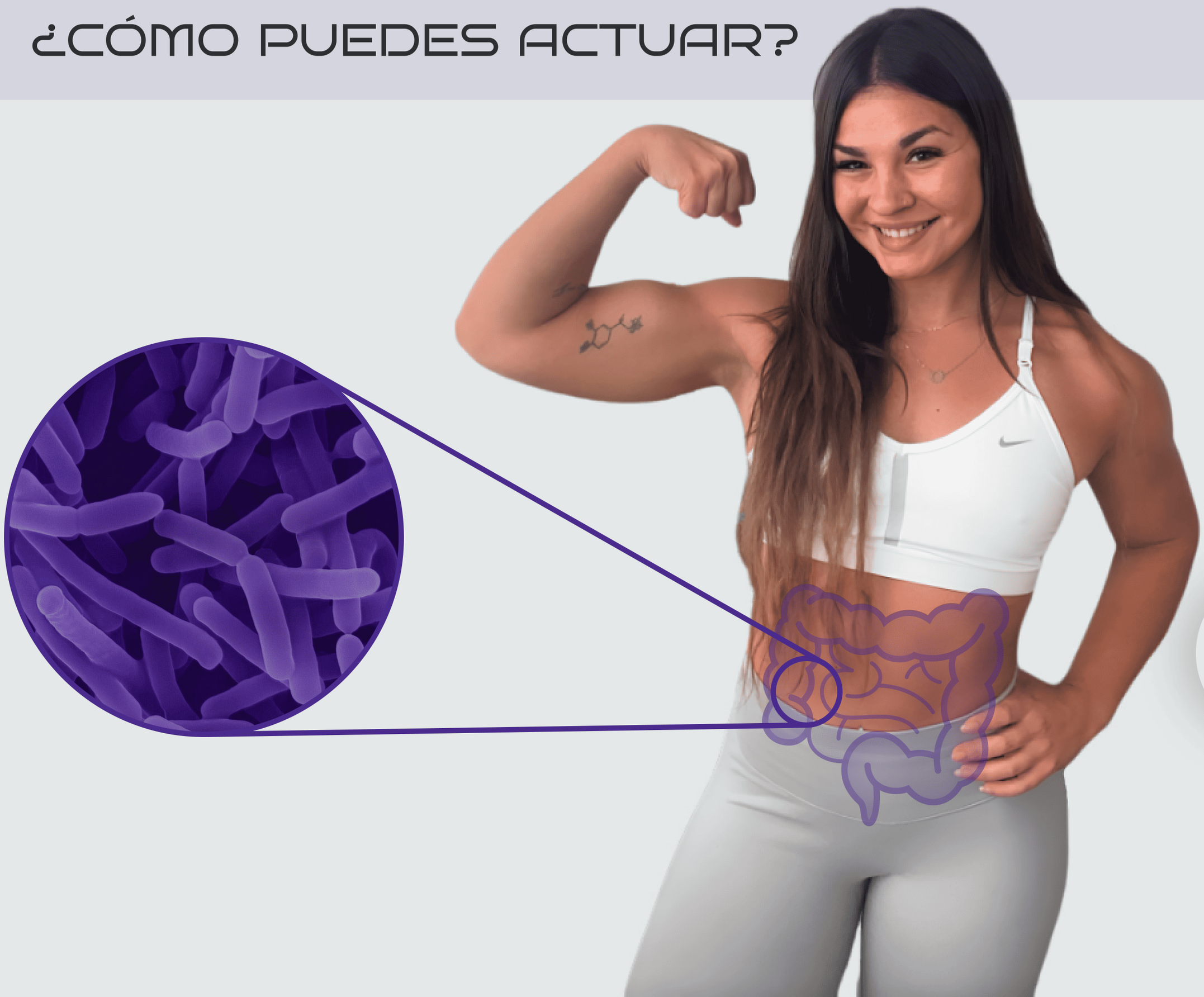
UNA ALTERACIÓN DIGESTIVA VA A AFECTAR A TU COMPOSICIÓN CORPORAL (Y VICEVERSA)

Tener **problemas digestivos** te puede llevar a tener un **exceso de grasa corporal** y **poca masa muscular**

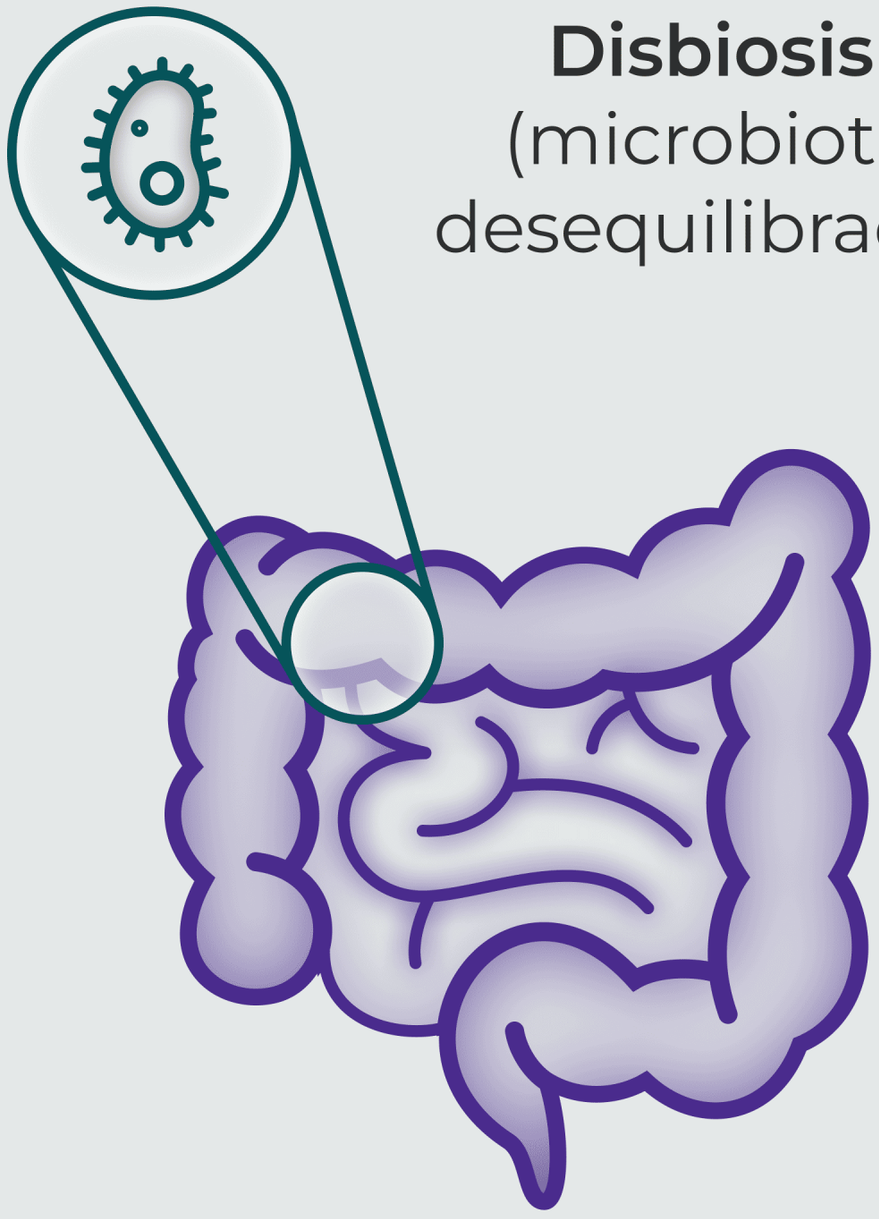
¿CÓMO PUEDES ACTUAR?



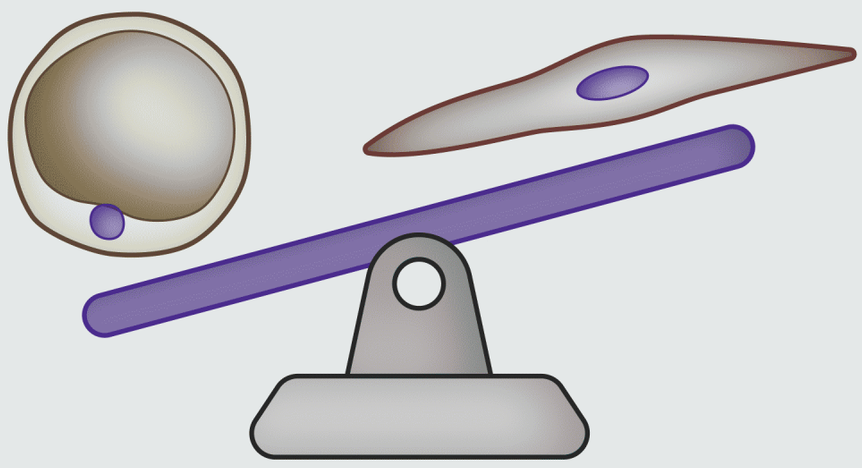
Alicia Perruca

MICROBIOTA

SI NO LA CUIDAS TE VA A COSTAR MEJORAR TU COMPOSICIÓN CORPORAL



Disbiosis (microbiota desequilibrada) → ↑ bacterias perjudiciales → moléculas proinflamatorias → respuesta inmune → **INFLAMACIÓN CRÓNICA** → interfiere con las **señales hormonales** que regulan el **metabolismo**



↑ resistencia a la **insulina** y almacenamiento de **grasa**

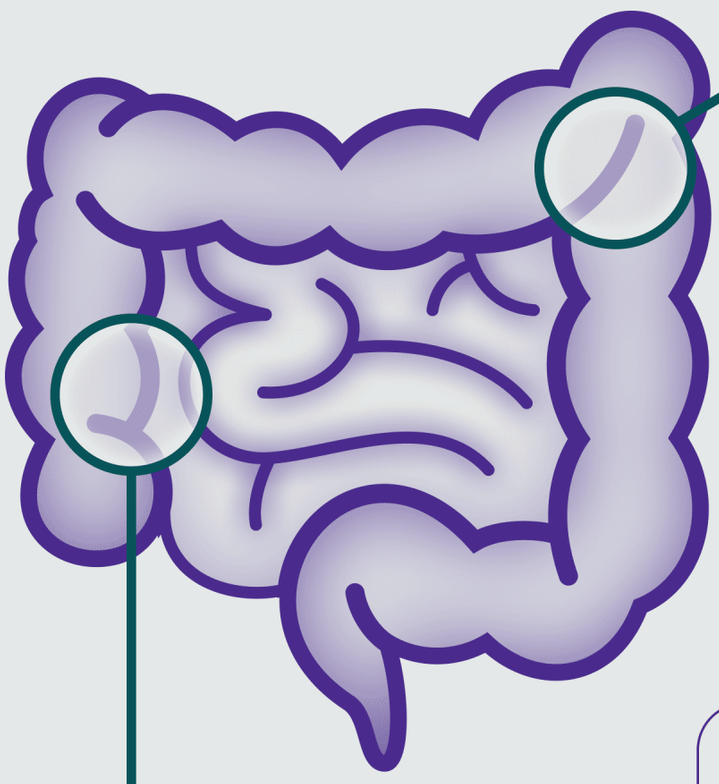
↓ capacidad de desarrollar **masa muscular**

Alicia Perruca

EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE CALORÍAS

¿Sabías que no solo importa **lo que comes**, sino también **lo que tu cuerpo absorbe**?

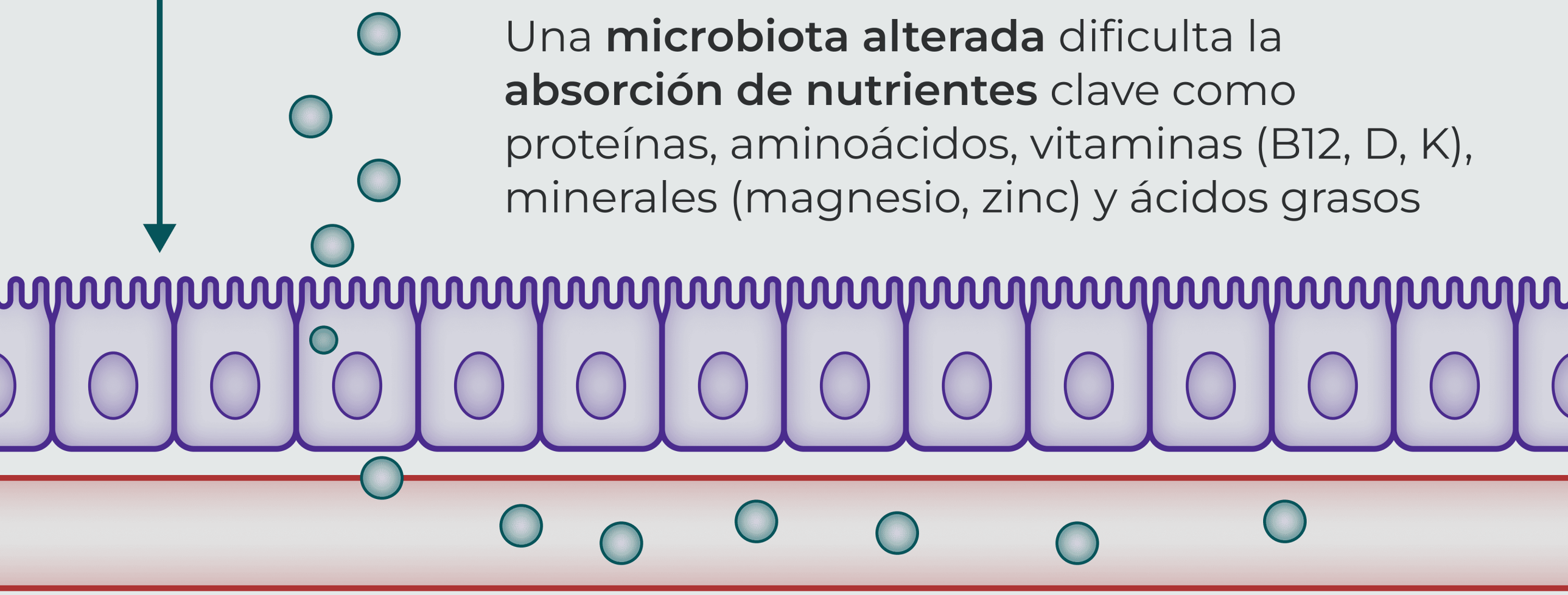
Alimentos no digeridos (principalmente fibra) → fermentación → **ácidos grasos de cadena corta** (SCFAs)



En una **microbiota alterada**, puede haber **más bacterias que extraen más calorías de los alimentos** (como las del filo *Firmicutes*)

DÉFICIT DE NUTRIENTES

Una **microbiota alterada** dificulta la **absorción de nutrientes** clave como proteínas, aminoácidos, vitaminas (B12, D, K), minerales (magnesio, zinc) y ácidos grasos

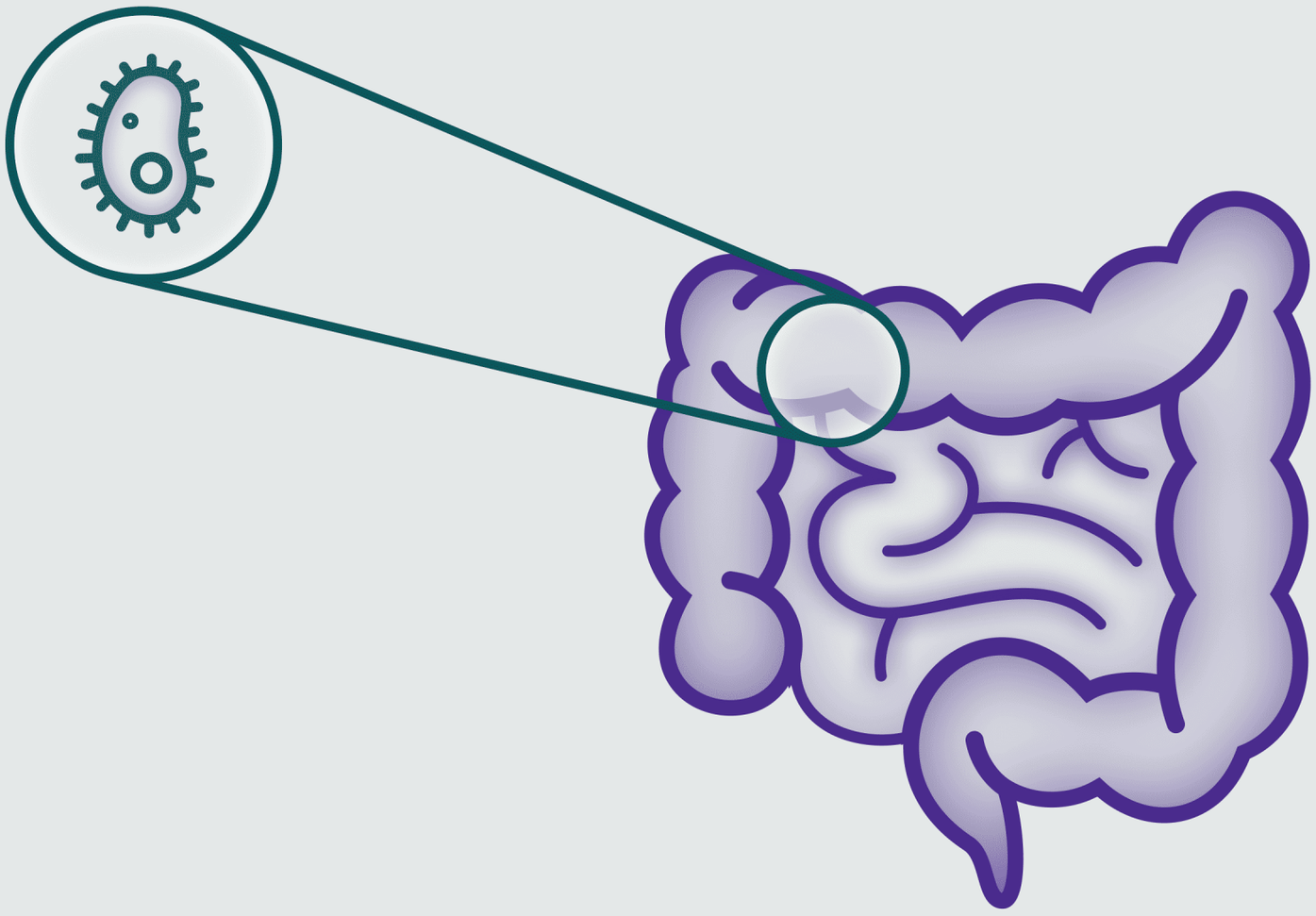


Ciertas bacterias intestinales influyen en la **producción de hormonas**

- **GLP-1** y **PYY** → ↓ hambre
- **Grelina** → ↑ hambre

REGULACIÓN DEL APETITO

La **disbiosis** puede provocar **antojos** y dificultar el control de la ingesta



En resumen, no cuidar tu microbiota puede derivar en → inflamación crónica, déficit de nutrientes, malas digestiones, fatiga, cansancio...

Esto puede afectar a tu rendimiento deportivo, limitando la pérdida de grasa y ganancia muscular

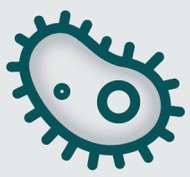
Alicia Perruca

LA FALTA DE MASA MUSCULAR Y EL EXCESO DE GRASA PUEDEN DAÑAR TU SISTEMA DIGESTIVO

Esto es clave para entender por qué una **composición corporal no saludable** puede empeorar problemas como la **hinchazón**, **malabsorción** y el **estreñimiento**

IMPACTO EN LA MICROBIOTA

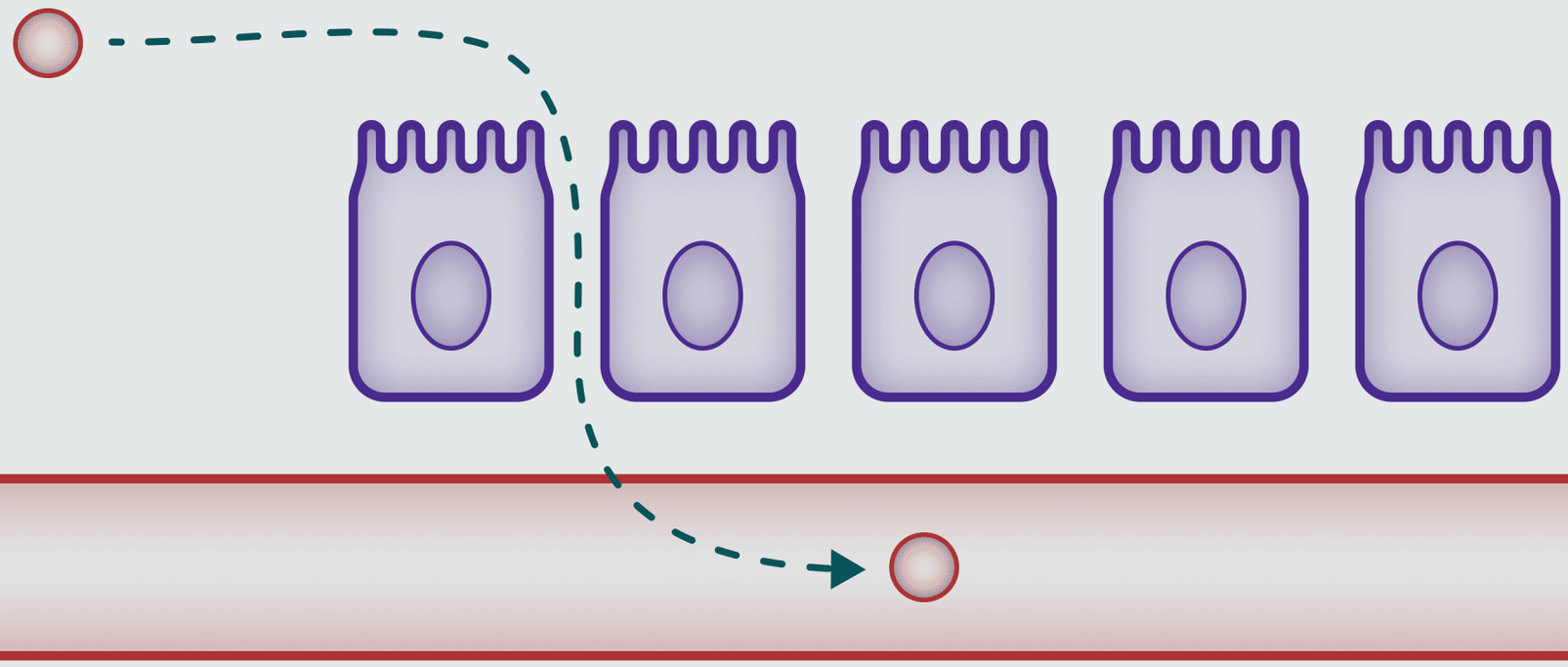
- **Disminuye la diversidad** de bacterias beneficiosas
- Promueve el sobrecrecimiento de **bacterias nocivas**



SÍNDROME DEL INTESTINO PERMEABLE

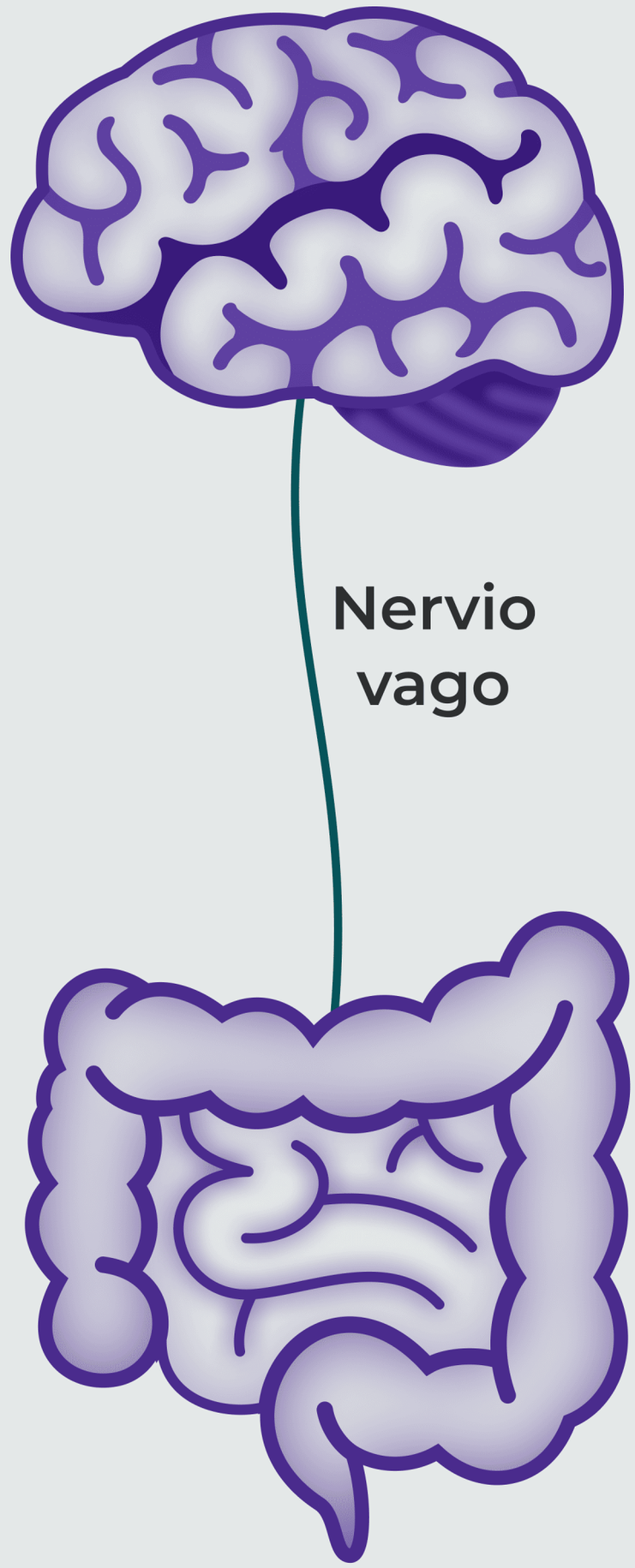
- **Inflamación crónica**
- **Alergias** e **intolerancias**
- Riesgo de **enfermedades autoinmunes**

paredes más “porosas” (paso de sustancias dañinas)



Inflamación por exceso de grasa

ALTERACIONES EN LA CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO

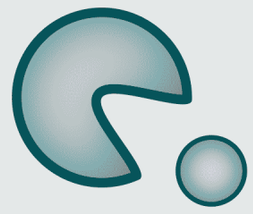


- ↓ **motilidad intestinal** (estreñimiento o digestión lenta)
- ↑ señalización de **estrés** (empeora los síntomas digestivos)

Mala **composición corporal**

ALTERACIÓN DE LA PRODUCCIÓN DE ENZIMAS DIGESTIVAS

- ↑ **síntomas digestivos** como acidez, indigestión y estreñimiento.
- **Mala absorción de nutrientes** (deficiencias nutricionales que afectan a tu energía, salud, masa muscular...)



Alicia Perruca

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA DIGESTIÓN Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Atender tu **salud digestiva** podría ser clave en la mejora de tu **composición corporal** y **viceversa**

1. **Suplementos** (omega 3 de calidad, glutamina...)
2. **Nutrición y entrenamiento de fuerza** bien programados
3. **Aumento de la actividad física**
4. **Uso de medicamentos** (antibióticos, prazoles...) **solo si es necesario**
5. **Prebióticos y probióticos** (ajo, plátano verde, kéfir, kombucha...)
6. **Evitar alimentos ultraprocesados**
7. **Hidratación adecuada**



Consulta con un **profesional de la salud** que revise tu caso

Alicia Perruca

NUTRICIÓN & ENTRENAMIENTO

SÍGUEME SI QUIERES APRENDER CÓMO OPTIMIZAR TU SALUD Y TU RENDIMIENTO DESDE LA BASE

