

Las bacterias que nos habitan: **La microbiota como eje de un buen estado de salud**

Charla abierta al público gratuita

Sábado 6 de Octubre 2018

10:00-14:00

Hospital Universitario La Paz

Organizan:

Servicio de Aparato Digestivo
Hospital Universitario La Paz

Dra Silvia Gómez Senent

Especialista en Digestivo. Responsable de la Unidad
de Trastornos funcionales digestivos.
H. U. La Paz.

Dra Sari Arponen.

Especialista en Medicina Interna,
experta en Infecciosas.
Doctora en Medicina
H. Torrejón de Ardoz.

Organizado por:



**Hospital Universitario
La Paz**
Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

Las bacterias que nos habitan: **La microbiota como eje de un buen estado de salud**

Charla abierta al público gratuita

- 10:00 Presentación y Bienvenida.
Dra S. Gómez Senent
- 10:10 - 11:10 Introducción: Definición de microbiota y conceptos más importantes. Formación, desarrollo y evolución de la microbiota con la edad. Bacterias, hongos y virus que viven en nuestro intestino.
Dra S. Gómez Senent
- 11:10 - 11:30 Descanso y café
- 11:30 - 12:30 Somos lo que comemos: impacto de la alimentación en nuestros microbios. Cómo mejorar la disbiosis con la alimentación. El intestino permeable: causas, consecuencias y soluciones.
Dra S. Arponen
- 12:30 - 13:30 El intestino, nuestro segundo cerebro. Eje intestino-cerebro. Mindfulness. Alteración de la microbiota (disbiosis) y enfermedades relacionadas. Probióticos, prebióticos. Tipos. ¿Cómo identifico un probiótico de calidad? Novedades: probióticos de cuarta generación y de derivación humana.
Dra S. Gómez Senent
- 13:30 - 14:00 Turno de preguntas
- 14:00 Despedida y cierre

Para confirmar asistencia:
[cursos@nutribiotica.es](mailto: cursos@nutribiotica.es)

Con la colaboración de:

