

El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Alimentación ha utilizado para este proyecto a personas con riesgo de desarrollar cáncer y diabetes

La Comunidad elabora un estudio sobre el estilo de vida de los madrileños para mejorar sus hábitos saludables

- Los participantes han realizado un autoseguimiento de la alimentación y ejercicio físico que practican, con datos personalizados sobre sus microorganismos intestinales
- Los investigadores han obtenido un perfil microbiano de cada uno de ellos, además de poder cuantificar sus niveles de actividad y comprender mejor sus elecciones
- *#PictureYourMicrobes* está disponible para ser expuesto de manera itinerante y también se pudo ver en la Noche Europea de los Investigadores

7 de octubre de 2023.- La Comunidad de Madrid ha utilizado la *ciencia ciudadana* para enseñar hábitos saludables y mejorar el microbioma intestinal de las personas que corren riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes o el cáncer. El Instituto Madrileño de Estudios Avanzados (IMDEA) Alimentación ha llevado a cabo un estudio en el que los participantes han realizado un autoseguimiento de su alimentación, ejercicio y estilo de vida mediante la fotografía para aprender a cuidarse mejor.

El proyecto, denominado *#PictureYourMicrobes*, incluye un novedoso enfoque que tiene como objetivo que el conocimiento llegue a los ciudadanos y puedan contar con herramientas propias para tomar decisiones saludables. Para ello, cerca de un centenar de personas ha recibido los datos personalizados de su microbioma intestinal, lo que les ha permitido identificar las fortalezas y debilidades de sus hábitos.

Cada uno de ellos ha tomado fotografías sobre su dieta y estilo de vida. Este trabajo ha quedado plasmado en un fotolibro, donde se recogen imágenes, reflexiones y lecciones aprendidas, junto a una muestra itinerante compuesta por más de 60 fotos seleccionadas del trabajo de campo y cuatro temas de fotovoz relacionados con el equilibrio, tentaciones, alimentación consciente y el cuidado de cuerpo y mente, que reflejan sus principales preocupaciones.

Así, el trabajo del IMDEA ha revelado que conocer de forma personalizada el microbioma intestinal, junto con la reflexión sobre el estilo de vida y nutrición, permiten tomar conciencia del importante papel que juega este conjunto de microorganismos, que cumplen numerosas funciones, incluida la digestión, producción de compuestos (hormonas, vitaminas y otras sustancias biológicamente activas), protección frente a patógenos (virus, infecciones bacterianas) y mantenimiento de la barrera intestinal.

Los investigadores del Grupo de Biología Computacional de IMDEA Alimentación, en el marco de los programas europeos de EIT Food (Instituto Europeo de Innovación y Tecnología en Alimentación), han obtenido un perfil microbiano de cada participante en el estudio, además de poder cuantificar los niveles de actividad física y poder comprender mejor sus elecciones.

La exposición con las fotografías del estudio se pudo ver en la Noche Europea de los Investigadores, y está disponible de forma itinerante para cualquier institución que pueda utilizarla para transmitir el conocimiento sobre la importancia de los hábitos saludables sobre la microbiota intestinal.