



Hoy me toca entrevistar al **Dr. Gabriel Vinderola**. Es todo un desafío introducirme en el campo de la Microbiota humana, su investigación y su desarrollo cada vez mas fuerte hace que nos veamos obligados a estar al día en este tema

El Dr. Gabriel Vinderola es entre otras cosas Investigador Principal del CONICET en el Instituto de Lactología Industrial

Profesor Asociado de la Cátedra de Microbiología de la Facultad de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Litoral

Trabaja desde 1995 en bacterias lácticas, probióticos, prebióticos, postbióticos, alimentos fermentados y microbiota.

Desde 2020 es miembro del cuerpo de directores de la *International Scientific Association of Probiotics and Prebiotics* (ISAPP).

Publicó más de 120 artículos científicos y capítulos de libro en temas de su especialidad.

Es editor del libro *Lactic Acid Bacteria. Microbiological and Functional Aspects*, 5<sup>ta</sup> edición (2019) y 6<sup>th</sup> edición (2024).

Se dedica también a la comunicación de la ciencia a través de Instagram (@gvinde). Les aconsejo fuertemente seguirlo.

Hola Gabriel agradezco profundamente tu tiempo y tu generosidad para con AAIBA Argentina para participar de esta entrevista a destacados profesionales de la salud en nuestro Newsletter mensual.

Para empezar quisiera preguntarte lo siguiente.

¿Podes explicar la relación entre la microbiota y las enfermedades alérgicas e inmunológicas?

¿Qué es lo que pasa? La microbiota se va instalando en el intestino a lo largo del tracto gastrointestinal esencialmente entre el primer y segundo año de vida donde en el intestino está también en la mayor cantidad de células inmunológicas entonces el contacto microbiano o los metabolitos que producen estos microorganismos establecen un diálogo con las células inmunológicas las diferencian y desarrollan lo que se llaman la tolerancia oral . Cuanto más se va a diversificando la microbiota van presentando más epitopes, mas antígenos y el sistema inmune va reconociendo una un rango de Epitopes ¿Qué es lo que pasa con las enfermedades crónicas y la microbiota? Hay una asociación en todas las enfermedades crónicas que uno

quier, a rinitis alérgica, asma, síndrome metabólico, cáncer, todas, neurodegenerativas donde hay una menor diversidad de la microbiota diversidad y abundancia y uno lo pueden tener así si yo tengo Menos diversidad de microorganismos la educación del sistema inmunológico va a ser limitada lo que no está claro todavía es qué tipo de microbiota vas a tener que te va a generar una alergia o va a generar un asma o va a generar un síndrome metabólico eso no está claro no hay una huella dactilar de qué tal perfil de microbiota está asociado con tal enfermedad, sí como una forma general de pérdida de diversidad y abundancia pero todavía estamos lejos de decir porque vos tenés esta microbiota es decir si vos me das una muestra de materia fecal yo no te puedo decir si viene una persona con asma con rinitis alérgica o con síndrome metabólico no hay una huella dactilar de la enfermedad crónica si se sabe que todas las enfermedades crónicas se van a caracterizar por una microbiota que se empobreció que disminuyó la diversidad y la abundancia

¿Se puede manipular la microbiota para prevenir o tratar enfermedades?

Si, se puede manipular la microbiota? Si, totalmente se puede manipular haciendo que el parto sea a término todas las medidas que ayuden a un parto término van a dar una mejor microbiota que el parto sea por sea vaginal, que haya lactancia humana mínimo los seis meses y hasta los dos años o lo que la familia decida idealmente que no haya antibiótico los dos primeros años de vida, a que cuando empiece la alimentación complementaria empiece a una diversidad de frutas verduras, cereales integrales es decir exponer a la microbiota a fibras diversas, el ejercicio y el manejo del estrés todo esas son que estilo de vida son las formas de manipular a la microbiota para prevenir enfermedades.

¿Cuáles son los tratamientos actuales dirigidos a la microbiota para las enfermedades alérgicas?

Y no hay tampoco un tratamiento específico de la microbiota para las enfermedades alérgicas como porque esto vuelve a la pregunta anterior como no sabemos cuál es la composición de la microbiota que caracteriza una enfermedad alérgica tampoco podemos saber específicamente que darle a la microbiota, no hay una relación tan Biunívoca que entre un elemento y una intervención. Si esa diversidad puede haber algunos probióticos que tengan alguna efectividad para enfermedades alérgicas eso sí.

¿Cómo afecta el uso de antibióticos en los primeros 1000 días a la microbiota y al desarrollo de enfermedades alérgicas?

Los antibióticos de los primeros 1000 días lo que hacen es reducir la diversidad y la abundancia pero también lo que hacen es impactar en las bifidobacterias que son el principal microorganismo de un intestino sano que se encargan de entrenar al sistema inmunológico y hace un tiempo viene un congreso que el uso de antibióticos no sólo disminuye la diversidad bacteriana sino que genera un sobrecrecimiento fúngico de *Candida* de *Malassezia* y aparentemente estarían implicadas en el desarrollo de enfermedades alérgicas.

¿Puede una dieta saludable mejorar la microbiota y reducir el riesgo de enfermedades inmunoalérgicas?

Por supuesto la dieta saludable es la gran herramienta para mejorar la microbiota y reducir el riesgo no es la única pero probablemente es la más poderosa

¿Cuáles son las direcciones futuras de la investigación en el campo de la microbiota ?

Las direcciones futuras probablemente en algún futuro que podamos identificar cuál es el perfil de cada enfermedad y como esa microbiota va cambiando hasta que se genera la enfermedad tal vez podamos tener medidas más preventivas y bueno mira con tu perfil de microbiota es probable que desarrolles tal cosa tenés que hacer esa cuestión de los personalizados que se dicen pero yo creo que estamos todavía bastante bastante lejos lo que yo más le tengo fe y al trasplante de microbiota. El trasplante de microbiota que solamente se hace para clostridium dificil creio que tiene potencial para numerosas otras cosas

¿Cuál es la situación actual en las investigaciones en microbiota en Argentina?

Es un poco limitada no se hacen los estudios que uno puede hacer afuera esencialmente por cuestiones de financiamiento pero tampoco es que no sean realizado ningún estudio de microbiota. Nosotros en el laboratorio hemos hecho estudio de microbiota de caballos salvajes comparando con caballos domésticos, microbiota de leche humana en mamás prematura microbiota y estilo de vida personas que tienen distintos formas de vida, estamos encarando uno de microbiota y depresión posparto otro de microbiota vaginal. Está la gente en la universidad de Luján que también hacen estudios sé que han hecho un par en Buenos Aires, algo se puede hacer

Se que has estado en los últimos días en importantísimos eventos en Mexico. ¿quieres contarme tu experiencia?

SI, en la semana pasada estuve en el primer foro de la Sociedad Mexicana de microbiota. Una sociedad recientemente formada más del tipo médico donde el programa estuvo muy muy interesante estuvo Mary Claire Arrieta que es una costarricense que trabaja en la Universidad de Calgary ella es experta en microbiota 1000 primeros días y va a estar presente en MICROBIOTA BA y fue que el mostró esos estudios de que cuando se dan antibióticos disminuye la diversidad de bacterias pero aumenta la cantidad de Levaduras y probablemente el tema más descollante que se vio fue el tema del SIBO, sobre el crecimiento intestinal de bacterias intestino delgado con toda la problemática de lo que es el diagnóstico y el abordaje que no hay una Diagnostico tanto sea por el cultivo de aspirado duodenales, por el test de aire expirado tienen falsos positivos falsos negativos dificultades técnicas no hay un estándar de oro para el diagnostico y los estudios de microbiota son complicados porque? porque la microbiota fecal no representa a la microbiota de intestino delgado cuanto yo más me alejo de la parte fecal menos representatividad tengo

Si tuviéramos algún colega interesado en formarse en Microbiota ¿por donde debería empezar?

Quien este interesado en formarse en microbiota..., bueno mira, yo creo que hay una herramienta gratuita a disposición que es PUBMED donde puedes encontrar unos Reviews muy interesantes, escritos muy muy claros por supuesto que hay demasiado para leer pero bueno es una forma gratuita que uno tiene. Yo me empecé a formarme de esa forma. Nunca hice un curso de microbiota. He asistido a congresos, a charlas pero esencialmente soy autodidacta formándote en Congreso identificas quienes son los referentes y lee de esas personas y si no, si quieren hacer alguna formación y que parece que está muy buena es la que da la Sociedad Española de Microbiota Probióticos y Prebióticos. Tiene un Posgrado, un Master en microbiota..

Sos un investigador que hace muchísima difusión científica por las redes sociales, aconsejo seguirlo fuertemente en su Instagram, ¿que opinas de lo que se publica a diario sobre diferentes tipos de dietas para mejorar la microbiota, los fermentados y el SIBO?

Hay personas con muy seria formación, con evidencia científica y otras personas que hablan que son, sin desmerecer, influencers o Coach de Salud que no tiene una formación en bioquímica en microbiología, nutrición profunda como para para poder transmitir ese tipo de conocimiento en las redes. Facilitaron es cierto, pero también yo creo que embarraron un poquitito la cancha como decimos en Argentina. Muchas veces personas que tienen cantidad de seguidores y no tienen formación científica por eso hay de todo, hay de todo en redes para bien y para mal

Por ultimo , contame acerca de MICROBIOTA BA

Bueno el evento MICROBIOTA Buenos Aires creo que ya la octava edición un evento que ha venido creciendo empezó con un poco de gente y el año pasado eran más de 150 personas Tales así que el lugar original quedó chico y ahora se pasó lugar más grande y se hace de un día y medio. El evento ha ido creciendo y es un evento donde hay profesionales extranjeros y de Argentina y un público diverso la mayoría Médicos gastroenterólogos hay pediatras dermatólogos pero también hay nutricionista y este año por primera vez se puede presentar trabajos científicos

Así que aprovecho a invitarlos a participar.

**4 y 5 de Octubre de 2024**

[microbiotabuena](https://www.instagram.com/microbiotabuena)

[Palais Rouge Salguero 1443](https://www.instagram.com/palaisrougeargentina)

Desde ya muy agradecido Dr. Gabriel Vinderola por haberme dedicado este tiempo tan valioso y por haber sido tan claro en algo que cada día está más presente en la boca de nuestros pacientes y para lo cual debemos estar preparados.