



■ ¿Qué son los probióticos y cómo pueden aportar a la salud?

Los probióticos son microorganismos vivos presentes en una serie de alimentos y suplementos alimenticios. Numerosos estudios han demostrado que el consumo regular de probióticos se asocia con mejoras en el sistema inmunológico y digestivo, y puede contribuir a la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades y al alivio de síntomas gastrointestinales.

■ ¿Qué son los probióticos?

Muchas veces hemos escuchado hablar de los **probióticos** y sus beneficios. Ya sea que hayamos leído esta palabra en algún envase o la hayamos oído en conversaciones con familiares o amigos, lo cierto es que el término **probiótico** se nos ha vuelto cada vez más familiar. Pero **¿qué son los probióticos?**, ¿de qué forma su consumo puede ayudar a nuestra salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y los alimentos (FAO) define los probióticos como “organismos vivos que ingeridos en cantidades adecuadas confieren un beneficio saludable” a quienes los ingieren.



Los **probióticos** actúan favoreciendo el crecimiento y el equilibrio de la **flora intestinal** humana. La **flora intestinal** es un conjunto de bacterias y de otros microorganismos que cumplen un rol importante en la digestión de los alimentos y en el sistema inmunológico del cuerpo.

No todos los probióticos logran ejercer los mismos efectos en la salud; por ejemplo, hay cepas (tipos) de **probióticos** que estimulan la respuesta inmune y otras que tienen efectos sobre el tubo digestivo.

Los **probióticos** se pueden encontrar en ciertos alimentos como leches, yogures, quesos y fermentados en general, y en las bebidas probióticas que contienen bacterias seleccionadas, principalmente **lactobacilos** y **bifidobacterias**. También están presentes en productos desarrollados especialmente para aportar sólo probióticos que contribuyan a la buena salud del organismo. Las **bacterias probióticas** se encuentran naturalmente en el intestino y participan en sus procesos habituales por lo que no representan una amenaza para el cuerpo.

Es importante distinguir a los **probióticos** de los **prebióticos**. Los primeros son microorganismos vivos que aportan beneficios cuando se administran en cantidades adecuadas, mientras que los segundos (**prebióticos**) son sustancias complementarias que aportan energía y favorecen el crecimiento de las bacterias beneficiosas que componen la **flora intestinal**. Los prebióticos son frecuentemente empleados como ingredientes en galletas, cereales, harinas y en algunos productos lácteos.

■ Características de los probióticos

Para que un microorganismo sea definido como **probiótico** debe reunir algunas características:

- Ser habitante normal del intestino humano
- No ser patógeno (generador de enfermedad) ni toxigénico (generador de toxinas)
- Sobrevivir al medio ácido del estómago y al efecto de la bilis en el duodeno.
- Tener capacidad de adherirse a las células epiteliales del intestino



- Adaptarse a la flora intestinal sin desplazar la “flora nativa” ya existente
- Producir sustancias antimicrobianas
- Tener capacidad para estimular positivamente las funciones inmunes y las actividades metabólicas.

Aunque los nombres de estos microorganismos son “difíciles”, la gente no experta ha comenzado a reconocerlos en los distintos productos que los contienen.

Entre los microorganismos **probióticos** más utilizados en humanos se encuentran las bacterias ácido-lácticas que incluyen a los **lactobacilos** y a las **bifidobacterias**. También otras cepas bacterianas no patógenas como **Streptococcus**, **Enterococcus** y microorganismos no bacterianos, como **Sacharomyces boulardii** (que es una levadura), son consideradas como tales.

■ Beneficios de los probióticos

El efecto beneficioso de los **probióticos** varía según las cepas administradas, dosis, forma de administración y características del individuo que los toma. Por eso las recomendaciones de uso, especialmente en la práctica clínica, deben vincular cepas específicas con beneficios declarados y basados en estudios en humanos.

Algunas cepas tienen propiedades singulares que pueden explicar ciertas actividades neurológicas, inmunológicas y antimicrobianas. Sin embargo, es probable que algunos mecanismos de actividad probiótica sean compartidos por diferentes cepas, especies e incluso géneros de bacterias.

Muchos **probióticos** pueden actuar de manera similar con respecto a su capacidad para promover las defensas del organismo, **regular el tránsito intestinal**, o normalizar la flora alterada.



■ ¿Qué beneficios tiene el consumo de probióticos?

Los beneficios de los **probióticos** han sido ampliamente estudiados sobre todo en las últimas décadas. Los probióticos participan en una serie de procesos que favorecen la salud del organismo, especialmente del sistema digestivo e inmunológico.

- **1. Estimulan la producción de anticuerpos y refuerzan el sistema inmune** a través de distintos mecanismos: favorecen el crecimiento de las “bacterias buenas” del intestino delgado que cumplen un rol importante en la eliminación de otras bacterias que son perjudiciales.
- **2. Contribuyen a la disminución de algunas alergias.** Estudios demuestran que los **probióticos**, al fortalecer el **sistema inmunológico**, contribuyen a prevenir ciertos tipos de alergia (especialmente la rinitis alérgica y el eccema o dermatitis atópica).
- **3. Son eficaces en el tratamiento y prevención de la diarrea.** Se ha demostrado que los niños que consumen probióticos y padecen de diarrea causada por rotavirus, mejoran antes que los que no lo hacen. Además, contribuyen a prevenir y tratar la diarrea asociada al consumo de antibióticos.
- **4. Pueden reducir el estreñimiento.** Estudios indican que el consumo regular de probióticos puede disminuir los síntomas del **estreñimiento** y el malestar asociado.
- **5. Pueden reducir los síntomas del intestino irritable (SII).** Ciertos microorganismos pueden ayudar a disminuir el dolor, la distensión abdominal y la flatulencia.
- **6. Pueden aumentar la tolerancia a la lactosa.** El consumo de ciertos **probióticos** está asociado con una mejoría en la digestión de la lactosa y la reducción de los síntomas de la intolerancia.



Si bien el consumo de estos microorganismos puede reportar beneficios para la salud, **es importante consultar con su médico antes de tomarlos.**

En resumen, el término **probiótico** designa a ciertos microorganismos vivos que pueden ser beneficiosos para la salud de las personas. Se pueden hallar en ciertos alimentos lácteos y fermentados y también en las llamadas bebidas probióticas que contienen bacterias seleccionadas que favorecen el desarrollo de la flora intestinal. Algunos de sus beneficios incluyen la estimulación del sistema inmunológico, la disminución de ciertas alergias, el tratamiento y prevención de la diarrea y la reducción de ciertos síntomas del sistema digestivo. Si se plantea consumirlos, es importante comentarlo con un médico que entregará las mejores recomendaciones.

**El contenido de este artículo solo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Clínica Las Condes. *Probióticos: A la defensa del organismo*. s.f.
<https://www.clinicalascondes.cl/NOTICIAS/Probioticos--A-la-defensa-del-organismo>
(último acceso: 27 de agosto de 2018).

Medline. *Bifidobacterias*. 2 de julio de 2018.
<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/891.html> (último acceso: 27 de agosto de 2018).

Lactobacilo. 2 de julio de 2018.
<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/790.html> (último acceso: 27 de agosto de 2018).

World Gastroenterology Organisation. «Probióticos y prebióticos.» *Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología*. febrero de 2017. <http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-and-prebiotics-spanish-2017.pdf> (último acceso: 27 de agosto de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl