

Ayude a su sistema digestivo: Entendiendo los probióticos¹

Wendy J. Dahl y Volker Mai²

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son considerados como “bacterias buenas.” Frecuentemente cuando pensamos en las bacterias, pensamos en las que causan enfermedades. Aunque hay muchas bacterias que causan enfermedades, hay otras que son benéficas para nuestra salud. Los probióticos son “microorganismos vivos que, cuando son suministrados en cantidades adecuadas, promueven beneficios en la salud.” (FAO y WHO 2002)

La mayoría de los probióticos son especies de *Lactobacillus* o *Bifidobacterium*. La lista de algunas bacterias probióticas comunes se muestra a continuación.

- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus casei*
- *Lactobacillus rhamnosus*
- *Bifidobacterium longum*
- *Bifidobacterium infantis*
- *Bifidobacterium breve*
- *Bifidobacterium bifidum*

Algunas levaduras también pueden ser probióticas. Una levadura probiótica común es la *Saccharomyces boulardii*.

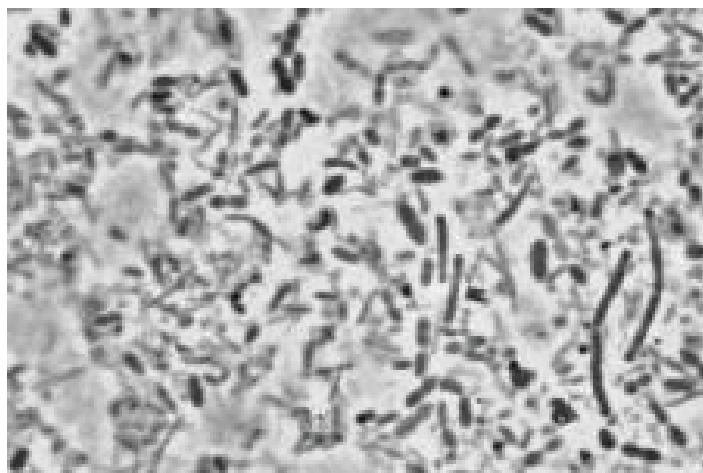


Figura 1. Los probióticos ayudan a mantener el balance bacteriano en el tracto gastrointestinal.

Créditos: Cortesía de la Dra. Alexandra Smith, del Departamento de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Guelph. Derechos de autor está en manos de Institut Rosell Inc., Montreal, QC. Reproducido con permiso

¿Cuáles son los beneficios de los probióticos?

El balance bacteriano en nuestro tracto gastrointestinal puede ser interrumpido por un cambio en la dieta, por la comida contaminada, el estrés, los antibióticos y otras medicaciones, y la edad. Los probióticos pueden ayudar a restaurar y mantener el balance intestinal. Además, los probióticos pueden ayudar a prevenir la diarrea

1. Este documento, FSHN11-11s, es uno de una serie de publicaciones del departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: octubre 2012. Revisado en julio 2016 y abril 2020. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, profesora asociado, Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana; y Volker Mai, profesor asociado, Departamento de Epidemiología, College of Public Health and Health Professions, College of Medicine, Emerging Pathogens Institute, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

asociada con el consumo de antibióticos (Issa et al. 2014). Los probióticos podrían también ayudar a prevenir el estreñimiento (Dimidi et al. 2014) y ayudar a manejar los síntomas de enfermedades gastrointestinales como la colitis ulcerativa (Gouri et al. 2014).



Figura 2. *Lactobacillus rhamnosus* R0049.

Créditos: Cortesía de la Dra. Alexandra Smith, del Departamento de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Guelph. Derechos de autor está en manos de Institut Rosell Inc., Montreal, QC. Reproducido con permiso

¿Cómo funcionan los probióticos?

Así promueven la salud los probióticos:

- Produciendo sustancias en el intestino, tales como el ácido láctico, que ayuda a retardar el crecimiento de bacterias que causan enfermedades.
- Compitiendo por nutrientes y espacio con bacterias que causan enfermedades.
- Descomponiendo toxinas.
- Afectando a los nervios y músculos del intestino.

Los probióticos no permanecen en el intestino. Por lo tanto, los probióticos deben ser ingeridos frecuentemente para que puedan ejercer sus efectos benéficos.

¿Qué hace un buen probiótico?

Los probióticos deben estar vivos cuando entran al intestino. Así que un buen probiótico debe poder sobrevivir el ácido del estómago y resistir a otras bacterias.

Un buen probiótico también debe ser seguro. Para garantizar la seguridad, los probióticos deben ser identificados con precisión, no deben estar contaminados y deben ser debidamente etiquetados. Los probióticos son analizados para asegurarse de que no causen malestar estomacal, diarrea u otro efecto secundario. Además, los probióticos son probados para asegurarse de que tengan efectos positivos en la salud de los humanos.

¿Existe algún riesgo al tomar probiótico?

Se piensa que los probióticos son seguros para las personas saludables. Sin embargo, las personas con funciones inmunológicas suprimidas, como los individuos con VIH/SIDA, aquellos que han recibido trasplantes y aquellos que están siendo tratados por cáncer, deben consultar a sus doctores antes de tomar un probiótico (Hempel et al. 2014).

Comprando probióticos

Los probióticos están disponibles en cápsulas y en polvo. Los probióticos se agregan a ciertos alimentos, como ciertas marcas de yogur. Los probióticos también pueden ser encontrados en bebidas lácteas fermentadas, barras usadas como merienda (tentempié o refrigerio), bebidas de fruta y cereales de desayuno.

Resumen

Los probióticos son microbios vivos con beneficios para la salud. Son efectivos en mantener y restaurar el balance de microbios en nuestro tracto gastrointestinal. Con más investigación, quizás se confirmen otros beneficios para la salud.

Referencias

Dimidi E, S. Christodoulides, K. C. Fragkos, S. M. Scott, K. Whelan. 2014. "The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." *The American Journal of Clinical Nutrition* 100(4):1075–84. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.089151>

Food and Agriculture Organization (FAO) of the United Nations and World Health Organization (WHO). 2002. *Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food*. Report of a Joint FAO/WHO Working Group on Drafting Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food.

Ghouri YA, D. M. Richards, E. F. Rahimi, J. T Krill, K. A. Jelinek, A. W. DuPont. 2014. "Systematic review of randomized controlled trials of probiotics, prebiotics, and synbiotics in inflammatory bowel disease." *Clinical and Experimental Gastroenterology*. 7:473–87. <https://doi.org/10.2147/CEG.S27530>

Hempel S, S. Newberry, A. Ruelaz, Z. Wang, J. N. Miles, M. J. Suttorp, B. Johnsen, R. Shanman, W. Slusser, N. Fu, A. Smith, B. Roth, J. Polak, A. Motala, T. Perry, P. G. Shekelle. 2014. "Safety of probiotics used to reduce risk and prevent or treat disease." *Evidence Reports/Technology Assessments*. 200: 1–645. <https://doi.org/10.3748/wjg.v20.i47.17788>

Issa I, Moucari R. 2014. "Probiotics for antibiotic-associated diarrhea: Do we have a verdict?" *World Journal of Gastroenterology* 20(47): 17788–17795. <https://doi.org/10.2147/CEG.S27530>