

## **Programa NUSA. Nutrición y Salud**

*Información científica. Alimentos funcionales. Probióticos.*

---

### **Probióticos**

01-02-2009

Se entiende por alimento probiótico aquél que contiene microorganismos vivos que han demostrado, en estudios humanos controlados, ser beneficiosos para la salud administrados en cantidades adecuadas. Sin embargo, los efectos descritos solo pueden ser atribuidos a la/las cepas analizadas en cada estudio, y no se pueden generalizar, pues los efectos de los probióticos son “cepadependientes”.

Los probióticos pueden incluirse en la preparación de una amplia gama de productos, incluyendo alimentos, medicamentos, y suplementos dietéticos. Generalmente se utilizan como probióticos algunas especies de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, pero también pueden utilizarse la levadura *Saccharomyces cerevisiae* y algunas especies de *E. coli* y *Bacillus*.

Varios estudios documentan los efectos probióticos en trastornos gastrointestinales y extraintestinales, incluyendo las enfermedades inflamatorias del intestino (EII), el síndrome de intestino irritable (SII), las infecciones vaginales, y las alteraciones de la inmunidad. Los probióticos ayudan a la microflora intestinal que se aloja en el organismo de forma natural. Se han utilizado algunos preparados de probióticos para evitar la diarrea provocada por antibióticos, o como parte del tratamiento para el desequilibrio de la flora intestinal provocada por los antibióticos.

En general, **la evidencia clínica más fuerte a favor de los probióticos está relacionada con su uso en la mejoría de la salud del intestino y en la estimulación de la función inmunitaria.** Algunos probióticos también han sido investigados en relación con el eczema atópico, la artritis reumatoidea, y la cirrosis hepática. Si bien existe alguna evidencia clínica que respalda el efecto de los probióticos para disminuir el colesterol, los resultados son contradictorios.

- Activan los macrófagos locales para aumentar la presentación de los antígenos a los linfocitos B y aumentan la producción de inmunoglobulina A secretoria (IgA) tanto local como sistémicamente.

- Modulan los perfiles de citoquinas.
- Induce disminución de la respuesta a los antígenos de los alimentos

Entre los probióticos más estudiados y conocidos, cabe destacar:

- **Bifidobacterium**. *Bifidobacterium animalis* subespecie *lactis* DN – 173 010 ha demostrado clínicamente que su consumo diario mejora el tránsito intestinal lento, especialmente en mujeres y en personas de edad avanzada.
- **Lactobacillus**. El *Lactobacillus* de la especie *casei*, cepa DN-114 001 ha demostrado científicamente que su consumo diario ayuda a potenciar la acción de las defensas.

En la industria alimentaria actual, los probióticos suelen incluirse en los productos lácteos fermentados.

**Más información:**

Probióticos y prebióticos. Guías prácticas de la OMGE (Organización Mundial de Gastroenterología)..

[http://www.worldgastroenterology.org/assets/downloads/es/pdf/guidelines/19\\_probioticos\\_prebioticos\\_es.pdf](http://www.worldgastroenterology.org/assets/downloads/es/pdf/guidelines/19_probioticos_prebioticos_es.pdf)

Nutrición y Salud: Nuevos alimentos para nuevas necesidades. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dt032.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlob&blobwhere=1119147688106&ssbinary=true>

Guidelines for the evaluation of probiotics in food 2002. FAO-WHO.

<ftp://ftp.fao.org/es/esn/food/wgreport2.pdf>