

# Ayude a su sistema digestivo: Entendiendo los probióticos<sup>1</sup>

Wendy J. Dahl y Volker Mai<sup>2</sup>

## ¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son conocidos como “bacterias buenas.” Frecuentemente cuando pensamos en las bacterias, pensamos en las que causan enfermedades. Aunque hay muchas bacterias que causan enfermedades, hay muchas otras que son benéficas para nuestra salud. Los probióticos son microorganismos vivos, los cuales cuando son administrados en cantidades adecuadas, proveen un beneficio para la salud. <sup>(1)</sup>

Muchos 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*.

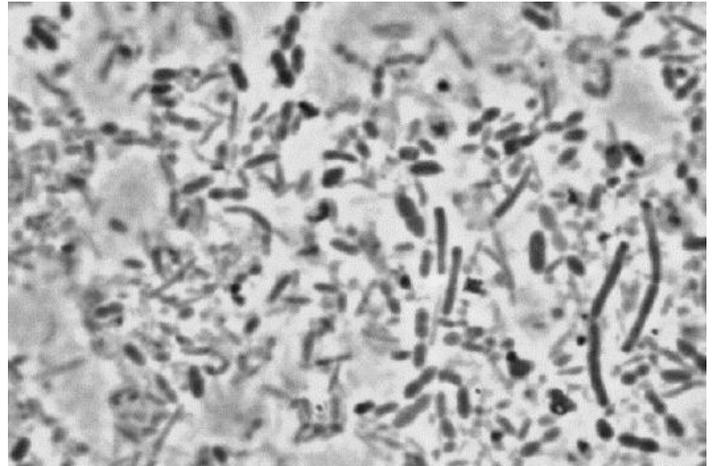


Figura 1. Los probióticos ayudan a mantener el balance bacteriano en el tracto gastrointestinal. Créditos: Cortesía de la Dra. Alexandra Smith, del Departamento de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Guelph. Derechos de autor está en manos de Institut Rosell Inc., Montreal, QC. Reproducido 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 la edad.

1. Este documento, FSHN11-11s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación octubre de 2012. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.
2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, y Volker Mai, PhD, profesor asociado, Departamento de Epidemiología, College of Public Health and Health Professions, College of Medicine, Emerging Pathogens Institute, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

El uso de nombres comerciales en esta publicación es solamente con el propósito de proporcionar información específica. UF / IFAS no garantiza ni garantiza los productos nombrados, y las referencias a ellos en esta publicación no significa nuestra aprobación a la exclusión de otros productos de composición adecuada.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. U.S. Department of Agriculture, Cooperative Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, Dean

Los probióticos pueden ayudar a restaurar y mantener el balance intestinal.

Los probióticos pueden prevenir la diarrea del viajero y también puede ayudar a prevenir el estreñimiento. <sup>(2)</sup> Los probióticos también pueden jugar un papel importante en la prevención o tratamiento de varias enfermedades gastrointestinales. <sup>(2)</sup> Se está llevando a cabo una investigación para determinar cómo los probióticos pueden afectar la función inmunológica y las alergias <sup>(3)</sup>, así como el estado de ánimo y el bienestar. <sup>(4)</sup>

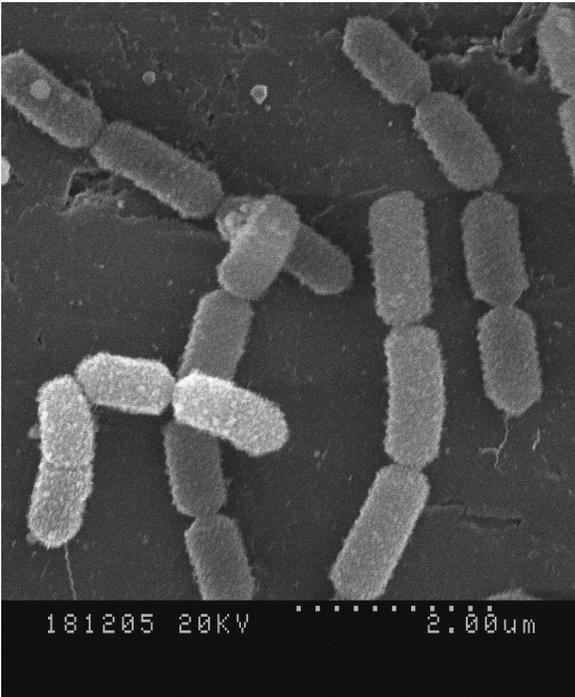


Figura 2. *Lactobacillus rhamnosus* R0049. Créditos: Cortesía de la Dra. Alexandra Smith, del Departamento de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Guelph. Derechos de autor está en manos de Institut Rosell Inc., Montreal, QC. Reproducido con permiso.

## ¿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.
- Competiendo 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. Muchos de los probióticos comunes han sido usados por mucho tiempo para la fermentación láctea y son generalmente considerados seguros. 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. También, 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 debido al VIH/SIDA, pacientes con transplantes y cáncer, deben consultar sus doctores antes de tomar un probiótico. <sup>(2)</sup>

## Comprando probióticos

Los probióticos están disponibles en cápsulas y en polvo. Algunas marcas conocidas son Culturelle® *Lactobacillus* GG, Florastor® *Saccharomyces boulardii* lyo, y Bacid® *Lactobacillus rhamnosus*.

Los probióticos se agregan a algunos alimentos. Muchas marcas de yogur contienen probióticos. Los probióticos también son encontrados en bebidas lácteas de especialidad fermentada, barras usadas como meriendas, 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 encuentren otros beneficios para la salud.

## Notas/Referencias

<sup>(1)</sup> Food and Agriculture Organization (FAO) of the United Nations and World Health Organization (WHO). *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*. [http://www.who.int/foodsafety/fs\\_management/en/probiotic\\_guidelines.pdf](http://www.who.int/foodsafety/fs_management/en/probiotic_guidelines.pdf)

<sup>(2)</sup> Verna EC, Lucak S. Use of probiotics in gastrointestinal disorders: what to recommend? *Therap Adv Gastroenterol*. 2010;3(5):307–19.

<sup>(3)</sup> Borchers AT, Selmi C, Meyers FJ, Keen CL, Gershwin ME. *Gastroenterol*. 2009;44(1):26–46.

<sup>(4)</sup> Messaoudi M, Lalonde R, Violle N, Javelot H, Desor D, Nejd A, Bisson JF, Rougeot C, Pichelin M, Cazaubiel M, Cazaubiel JM. Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175) in rats and human subjects. *Br J Nutr*. 2010;26:1–9.