

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

¿PARA QUÉ SIRVEN?



Universidad de Chile





Los alimentos aportan energía, nutrientes, agua y otros compuestos fundamentales para la vida.

Los alimentos que en forma natural o procesada, contienen componentes beneficiosos para la salud más allá del “aspecto nutricional”, se denominan alimentos funcionales.

Entre estos alimentos están los que contienen probióticos, prebióticos, compuestos fenólicos, ácidos grasos omega 3, entre otros.

PROBIÓTICOS O PREBIÓTICOS

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

Son microorganismos vivos cuya ingesta en cantidades adecuadas y en forma sostenida en el tiempo, es beneficiosa para la salud del ser humano.

¿QUÉ SON LOS PREBIÓTICOS?

Son carbohidratos complejos no digeribles, que actúan en el colon produciendo sustancias que contribuyen a disminuir el riesgo de infecciones intestinales y previenen la constipación.

Se encuentran en forma natural en gran cantidad de frutas y verduras, como achicoria, plátano, cebollas, papas, espárragos, ajos y alcachofas, entre otros. También están en alimentos procesados con adición de Fructooligosacáridos (FOS).

Los Prebióticos mejoran la flora intestinal o microbiota, estimulando el crecimiento de bifidobacterias "bacterias buenas", que actúan beneficiando la salud: mejoran la absorción del calcio, pueden disminuir el riesgo de cáncer de colon y mejoran la respuesta inmune.



¿PARA QUÉ SON ÚTILES LOS PROBIÓTICOS?

- Prevenir y tratar las diarreas infecciosas, asociadas al uso de antibióticos
- Mejorar el sistema inmune
- Prevenir algunas manifestaciones alérgicas (rinitis, eczema atópico)
- Tratar y prevenir los cólicos en el lactante

Para que los probióticos tengan el efecto deseado en las personas, su consumo debe ser regular y sostenido en el tiempo. Una vez que se suspende su ingesta, desaparece el efecto.

Las propiedades probióticas dependen de cepas específicas, por ello se rotula en los productos el nombre de las cepas presentes y la cantidad, con el propósito de que el consumidor pueda identificarlas y asociarlas a los beneficios que desea obtener.

La mayoría de los probióticos que se comercializan en alimentos son de los géneros *Lactobacillus* o *Bifidobacterium*.



RECOMENDACIÓN

- **Al comprar alimentos que contienen probióticos y requieren refrigeración, según indican sus envases, como yogurt, leche cultivada y quesos, es importante mantener la cadena de frío para que sobrevivan los microorganismos y estén funcionalmente activos al ser consumidos. Se recomienda mantener el mínimo tiempo a temperatura ambiente este tipo de alimentos.**



LOS PROBIÓTICOS EN LA ALIMENTACIÓN

Para obtener probióticos a través de los alimentos, se recomienda consumir productos lácteos fermentados como yogurt, bebidas lácteas, leches cultivadas y quesos, a los que se ha agregado cultivos vivos y conocidos, como Bifidobacterium y Lactobacillus. Además algunos alimentos que no son lácteos, también tienen cultivos beneficiosos, como el chucrut y bebidas de soya fermentadas.

- Existen suplementos nutricionales con probióticos y al igual que en los alimentos, son cepas que tienen funciones específicas y se recomienda su consumo de preferencia con indicación médica.



¿CÓMO ACTÚAN?

LOS PROBIÓTICOS ACTÚAN EN DIVERSOS NIVELES

- Contribuyen a restaurar la microbiota, es decir los microorganismos que viven habitualmente en el intestino.
- Compiten con microorganismos patógenos en el intestino, inhibiendo toxinas bacterianas y evitando infecciones.
- Producen sustancias antimicrobianas contra otros organismos no deseados.
- Estimulan el sistema inmune.
- Pueden actuar en diversos órganos, por ejemplo en el sistema respiratorio, digestivo, urinario, etc.

EFECTO DE DIFERENTES PROBIÓTICOS

EN ALGUNAS ENFERMEDADES

El uso de probióticos para obtener beneficios en algunas enfermedades, depende de las cepas de microorganismos y de su mecanismo de acción. Efectos conocidos:

ENFERMEDAD	MICROORGANISMO	EFECTO
Tratamiento y prevención de diarreas	Saccharomyces boulardii, Lactobacillus reuteri y Lactobacillus rhamnosus GG	Disminuyen la duración e intensidad de la diarrea aguda, especialmente por causas virales.
Erradicación de Helicobacter pylori	Diferentes cepas de lactobacilos y bifidobacterias	Disminuyen los efectos secundarios de las terapias de erradicación de este patógeno, como la diarrea. El uso de probióticos en conjunto con antibióticos aumenta la erradicación de la infección por Helicobacter pylori, relacionada con el desarrollo de úlceras gástricas y cáncer.
Infecciones respiratorias altas	Algunas cepas específicas de lactobacilos y bifidobacterias	Pueden reducir la aparición de síntomas asociados a infecciones respiratorias altas (disminuyen los síntomas y días de fiebre).
Síndrome de intestino irritable	L Plantarum 299v L reuteri	Mejoran síntomas de dolor, meteorismo y alteración de las deposiciones.
Cólicos del lactante	L reuteri	Previene y disminuye los cólicos del lactante en los tres primeros meses de vida.



- La principal diferencia entre **pre y probióticos** es que los primeros forman parte de los alimentos y los probióticos son bacterias “buenas” agregadas a los alimentos.
- Los beneficios de los **probióticos** se logran al consumirlos en cantidades suficientes y en forma permanente.
- Los efectos dependen de cepas específicas, no todos los probióticos tienen los mismos efectos.
- Se encuentran agregados a los alimentos o como suplementos nutricionales.
- Los **prebióticos** se encuentran en frutas y verduras que consumidas en forma regular y frecuente ejercen estos efectos.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores



Recalcine

*International recognition of Bioquality
and Bioeconomic Pharmaceuticals*



BioGaia®

Autores: González CG, Zacarías I, Olivares S, Cruchet S.