

Datos sobre el probióticos



El yogur puede ser una buena fuente de probióticos.

¿Qué son los probióticos? ¿Para qué sirven?

Los probióticos son microorganismos vivos (como bacterias y levaduras) que al consumirlos proporcionan beneficios para la salud. Se encuentran naturalmente presentes en algunos alimentos fermentados, agregados a algunos productos alimenticios y disponibles como suplementos dietéticos. Sin embargo, no todos los alimentos y suplementos dietéticos etiquetados como “probióticos” han demostrado ser beneficiosos para la salud.

Los probióticos actúan principalmente en el aparato digestivo, donde pueden afectar el microbioma intestinal. Este microbioma está formado por muchos microorganismos (en su mayor parte bacterias) que viven principalmente en el intestino grueso. Cuando una persona come o bebe suficientes probióticos, estos le ayudan a proteger el aparato digestivo de microorganismos nocivos, a mejorar la digestión y la función intestinal, y además podrían proporcionar otros beneficios para la salud.

Los probióticos comunes incluyen lactobacilos, bifidobacterias, saccharomyces, estreptococos, enterococos, escherichia y bacilos. Los microorganismos probióticos reciben su nombre por sus género, especie y cepa. Un ejemplo es *Lactobacillus rhamnosus* GG. En este ejemplo, *Lactobacillus* es el género, *rhamnosus* es la especie y GG es la cepa. Este microorganismo también es conocido por su abreviatura, LGG.

¿Qué alimentos proporcionan los probióticos?

Los alimentos fermentados tienen cultivos microbianos agregados. Por ejemplo, los fabricantes hacen yogur agregando microorganismos vivos (como lactobacilos o estreptococos) a la leche. Sin embargo, si los microorganismos proporcionan beneficios probióticos depende de los tipos y cantidades agregados.

Algunos alimentos fermentados (como el pan de masa fermentada y la mayoría de los encurtidos) se procesan después de la fermentación, lo que mata los microorganismos. Los microorganismos que no están vivos no proporcionan los mismos beneficios que los microorganismos vivos y no se consideran probióticos. Otros alimentos fermentados contienen microorganismos que no han sido estudiados, por lo que se desconoce si tienen algún beneficio probiótico. Ejemplos de estos incluyen vinagre de manzana, queso, kimchi, kombucha, miso y chucrut (col fermentada).

A algunos alimentos no fermentados se les agregan microorganismos. Estos alimentos incluyen algunos cereales, jugos, leches, barras nutritivas, batidos y leche en polvo (fórmula) para bebés y niños pequeños. Si estos alimentos proporcionan beneficios probióticos depende de los tipos y cantidades de microorganismos que tengan.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de probióticos hay?

Los suplementos dietéticos etiquetados como probióticos contienen una amplia variedad de microorganismos y cantidades. Muchos de estos suplementos no se han estudiado, por lo que se desconocen sus efectos sobre la salud, si los hay.

2 • DATOS SOBRE EL PROBIÓTICOS

La etiqueta de información de un suplemento dietético que contiene probióticos especifica el peso total de los microorganismos en el producto. Muchas etiquetas de productos también especifican la cantidad de unidades formadoras de colonias (UFC) en una porción. Las UFC son un mejor indicador que el peso total de la cantidad de microorganismos vivos. Ejemplos de UFC que puede ver en una etiqueta son 1×10^9 (1.000 millones) de UFC y 1×10^{10} (10.000 millones) de UFC. Sin embargo, un mayor recuento de UFC no significa necesariamente que el producto tenga mayores beneficios para la salud. Los beneficios para la salud de un producto, si los hay, dependen más de los microorganismos específicos que contiene que de la cantidad de microorganismos que contiene.

¿Cuáles son algunos posibles efectos de los probióticos en la salud?

Los científicos están estudiando los probióticos para determinar cómo afectan la salud. He aquí varios ejemplos de lo que ha demostrado esta investigación.

Dermatitis atópica

La dermatitis atópica (eccema) es una afección de la piel que afecta principalmente a los niños. Cuando una persona tiene dermatitis atópica, tiene la piel seca y le pica, le supura cuando se rasca y tiene erupciones rojas que aparecen y desaparecen. Algunos estudios han demostrado que tomar probióticos durante el embarazo y la infancia podría reducir el riesgo de desarrollar dermatitis atópica y disminuir la gravedad de los síntomas de la dermatitis. Sin embargo, los efectos varían según la cepa probiótica utilizada y si se toma durante el embarazo, durante la infancia o ambos.

Diarrea infecciosa pediátrica aguda

La diarrea infecciosa aguda en los bebés y los niños causa heces sueltas o líquidas y tres o más deposiciones en 24 horas. Esta afección generalmente es causada por una infección viral y puede durar hasta una semana. Algunos bebés y niños también presentan fiebre y vómito. Algunos estudios han demostrado que los probióticos acortan los episodios de diarrea aguda aproximadamente 1 día. Los LGG y *Saccharomyces Foulard* demuestran que podrían ser más eficaces para tratar la diarrea infecciosa pediátrica aguda. Sin embargo, otros estudios no han demostrado que los probióticos sean eficaces; la mayoría de los episodios de diarrea se tratan con éxito bebiendo mucho líquido.

Diarrea relacionada con los antibióticos

Los antibióticos, como la eritromicina y la penicilina, pueden matar los microorganismos beneficiosos que viven en el

aparato digestivo y causar diarrea. Algunas cepas probióticas, como LGG y *Saccharomyces Foulard* podrían ayudar a reducir el riesgo de diarrea relacionada con los antibióticos en personas menores de 65 años, pero no en personas mayores. Esto es especialmente cierto cuando las personas comienzan a tomar estos productos dentro de los 2 días posteriores a la primera dosis de antibiótico.

Síndrome de intestino irritable

El síndrome de intestino irritable es un trastorno común que causa dolor de estómago y molestias frecuentes, distensión abdominal, cambios en la frecuencia de las deposiciones y diarrea o estreñimiento. Las causas no están claras, pero las personas con este síndrome pueden tener demasiados microorganismos “malos” y muy pocos microorganismos “buenos” en el intestino. Tomar probióticos podría reducir los síntomas del síndrome de intestino irritable. Sin embargo, los efectos varían según la cepa probiótica utilizada, por cuánto tiempo se usa y el síntoma que se trata.

Hipercolesterolemia

Las concentraciones muy altas de colesterol en la sangre (una afección conocida como hipercolesterolemia) y la acumulación de colesterol en las paredes de puede bloquear el flujo de sangre al corazón y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Algunos estudios han demostrado que los probióticos, como lactobacilos y acidófilos, reducen ligeramente las concentraciones de colesterol total y de lipoproteína de baja densidad (LDL o colesterol “malo”). Si embargo, en otros estudios no han encontrado beneficios. Se necesitan más investigaciones para comprender el efecto de los probióticos sobre el colesterol en la sangre.

Obesidad

Los investigadores están estudiando los efectos de los probióticos sobre el peso corporal y la obesidad. Algunos estudios han demostrado que los probióticos pueden reducir ligeramente el peso o la grasa corporal. Otros estudios han demostrado que los probióticos no tienen efecto alguno o incluso podrían aumentar el peso corporal. Se necesitan más investigaciones para comprender el efecto de los probióticos sobre el peso y la grasa corporal.

¿Pueden los probióticos ser nocivos?

Por miles de años, las personas han usado muchos de los microorganismos en los probióticos para fermentar alimentos. En las personas sanas, los probióticos pueden causar gases, pero rara vez causan infecciones u otros problemas de salud. Los probióticos tienen más probabilidad de causar problemas, como infecciones bacterianas, en las personas que ya están gravemente enfermas o tienen un sistema inmunitario débil.

3 • DATOS SOBRE EL PROBIÓTICOS

Elección y uso de probióticos

No hay recomendaciones oficiales para el uso de probióticos en personas sanas. Si desea probar los probióticos, pídale consejo a su proveedor de atención médica sobre qué probiótico elegir, qué dosis tomar y durante cuánto tiempo usar el producto. Verifique las etiquetas de los productos para ver la fecha de vencimiento o de “uso antes de” y siga las instrucciones de almacenamiento. Algunos probióticos deben mantenerse en el refrigerador, pero otros pueden almacenarse a temperatura ambiente.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Advertencia

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última revisión: 14 de agosto de 2019