

PROBIÓTICOS

ESCUDO FRENTE A LAS PATOLOGÍAS DIGESTIVAS

Forman parte de los alimentos funcionales y, aunque existen numerosos estudios sobre sus efectos, los únicos beneficios demostrados científicamente se hallan en la estabilización de la flora intestinal en casos de diarrea y estreñimiento y en la mejora del sistema inmune

Beatriz Muñoz • MADRID

Cerca del 80 por ciento de las bacterias que habitan en el intestino resultan beneficiosas para la salud y todas ellas, además, podrían recubrir la superficie de un campo de tenis. Las funciones que ejercen sobre el organismo resultan imprescindibles para poder vivir, pero el ritmo de vida actual y las dietas desequilibradas van, poco a poco, destruyéndolas y mermando la calidad de la flora intestinal, lo que se traduce en un mayor riesgo de padecer ciertas enfermedades e interferir en la absorción de vitaminas y minerales. Para contribuir, en la medida de lo posible, a mantener en plena forma al sistema digestivo surgen los probióticos, unos microorganismos vivos del género *bifidobacterium* y *lactobacillus* o bacterias acidolácticas que forman parte de la flora gastrointestinal y ejercen un efecto positivo en el organismo. Para la doctora Ascensión Marcos, directora del Grupo de Inmunonutrición del departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), «resultan muy útiles para proteger el sistema inmunológico y el tracto gastrointestinal».

MÁS QUE UN ALIMENTO

Los probióticos se incluyen dentro de los alimentos funcionales porque gracias a los componentes que poseen ejercen efectos beneficiosos sobre la salud, más allá del aspecto nutricional. En los últimos años se ha desatado el consumo de estos productos, lo que ha propiciado que hayan surgido numerosos estudios científicos alabando sus efectos. Sin embargo, el doctor José Carlos Erdozain, jefe de la Sección de Aparato Digestivo del Hospital Infanta Sofía de Madrid, sostiene que «en la actualidad el conocimiento científico de las distintas acciones de los probióticos es incipiente. Se obtienen, con frecuencia, resultados no concluyentes o incluso discordantes respecto a sus beneficios». Otro asunto a tener en cuenta, según explica la doctora Irene Bretón Lesmes, de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Gregorio Marañón de Madrid y miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), «es que los efectos concretos de estos microorganismos sobre el organismo parecen ser específicos de una cepa bacteriana con-

creta y no se pueden extrapolar a otras cepas dentro de la misma especie». No obstante, su eficacia «ha sido probada en la patología digestiva y su consumo resulta muy eficaz en la distensión o hinchazón abdominal, gases, cambios en el ritmo intestinal y los síntomas asociados a pacientes con el síndrome de intestino irritable», afirma Erdozain. Esta misma opinión la comparte Marcos, quien añade que «existen estudios que avalan la función de los probióticos en la diarrea y en los niños, ya que se ha visto que gracias a su ingesta se regulan los síntomas un día y medio antes. Asimismo, en la enfermedad de Crohn la sintomatología mejora y los niveles de los marcadores de inflamación disminuyen considerablemente».

Asimismo, «cada vez existe más evidencia de su efecto sobre la diarrea secundaria a antibióticos», matiza Bretón. Este efecto se debe, según Marcos, «a que el consumo de este tipo de medicamentos destruye la flora intestinal y la toma de probióticos contribuye a formarla». Pero todavía hay más. Según Miguel Bixquert, experto de la Sociedad Española de Patología Digestiva y jefe del Servicio

de Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia, la ingesta de estos productos ha demostrado su efecto «en el tratamiento de la intolerancia a la lactosa, en el estreñimiento funcional, en prevención de la sobreinfección hospitalaria por la bacteria *Clostridium difficile* y en la reducción del riesgo de inflamación del reservorio tras la colectomía en pacientes con colitis ulcerosa grave».

En cualquier caso, el consumo continuado de estos alimentos ha propiciado que sus beneficios no se limiten exclusivamente a nivel del tubo digestivo. «Aunque todavía se tienen que demostrar, se ha abierto un campo de estudio en terapias de enfermedades o situaciones clínicas muy diversas como la disminución de los síntomas del asma y otras patologías de base alérgica, prevención de infecciones urinarias y del tracto genital, una menor complicación en pacientes ingresados en las unidades de cuidados intensivos y disminución de los niveles de colesterol, entre otros», sostiene Erdozain. Eso sí, conviene dejar claro, según Bixquert, que todavía no se ha demostrado su función, «en las pancreatitis agudas graves, ni en la prevención de las infecciones de los cirróticos, al menos de momento».

DOSIS

La reciente avalancha de este tipo de productos en los supermercados ha contribuido a que el consumidor tenga dudas sobre su uso y la cantidad que debe ingerir. Según Erdozain, las mejores vías para consumir probióticos se hallan en «productos lácteos fermentados como leche, yogur y quesos, así como productos vegetales fermentados como aceitunas, chucrut, soja y cereales, entre otros». Sin embargo, continúa el experto, en cuanto a la frecuencia de consumo, «no existe evidencia científica de dosis en los diferentes probióticos. Aunque el potente marketing utilizado para vender estos productos puede hacernos creer que resultan indispensables, lo cierto es que en la mayoría de las ocasiones, una dieta equilibrada y variada basta para lograr los beneficios que prometen». No obstante, «si la paciente ha tomado probióticos para controlar los síntomas digestivos y no consigue mejoría, debe consultar con su

Se está evaluando su efecto en la disminución de los síntomas del asma y algunas alergias.



Si se sigue una alimentación equilibrada no hay por qué consumir estos productos

(Continúa en la página siguiente)

ALIMENTACIÓN

(Viene de la página anterior)

médico por si precisa probióticos en forma de medicamento liofilizado», aclara Erdozain. Por ello, si lo que se quiere es garantizar la eficacia de este producto, Bixquert sugiere tomarlo, «en forma de nutracéutico porque permite ingerirlo como tal, y garantiza que contenga una cantidad constante de bacterias, del orden de miles de millones».

SIEMPRE EN FRÍO

En el caso de optar por los clásicos yogures a los que se les ha añadido este tipo de bacterias, resulta esencial, según Bixquert, «conservar la cadena del frío para evitar que los probióticos añadidos no caduquen y sean inservibles. Además, la cantidad de probióticos puede variar, por lo que sus propiedades beneficiosas son heterogéneas e inconstantes. Por ello, debe estar perfectamente definido género-especie-cepa y probada su eficacia». Asimismo, Bretón sugiere que, para evitar confusiones, «el etiquetado debería incluir el tipo de cepa que contiene y en qué cantidad y describir los efectos fisiológicos que se hayan podido demostrar científicamente».

Debido a que la lista de productos con efectos saludables es interminable, la EFSA (European Food Safety Authority) recibió durante el pasado año 4.000 alegaciones de salud y tan sólo 2.000 han sido aceptadas para su posterior análisis y, por ahora, sólo ha dado una opinión de 500 alegaciones, de las que 125 han sido favorables. Desde la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), con la idea de aclarar el maremagnum de alimentos funcionales, realizó en marzo del pasado año una base

de alimentos funcionales para que el usuario vea qué hay de cierto en lo que los fabricantes anuncian. Así, en el caso de Actimel de Danone, que promete reforzar las defensas, según la OCU, «ésta es una promesa aún sin avalar, aunque de la publicidad parece deducirse que es un hecho comprobado. En un principio, Danone retiró la solicitud de evaluación de estas alegaciones por parte de la EFSA, y de hecho estuvimos esperando que las retirase de sus productos. Pero fue momentáneo y ahora estamos a la espera de la evaluación de la EFSA. De todos modos, por ahora, ninguna alegación de propiedades saludables sobre probióticos ha sido aprobada».

LÍMITES

Desde la OCU insisten en que «no se puede hablar de engaño, pero tampoco los anuncios son veraces por lo que hay que leer el etiquetado con detenimiento y no dejarse llevar por los grandes eslóganes publicitarios. Asimismo, la Asociación Alemana de Consumidores Foodwach» sostiene que «no se ha demostrado que los probióticos funcionen mejor que el yogur natural. Además, resultan hasta cuatro veces más caro que el tradicional y poseen el doble de azúcar». Aunque apenas tienen efectos indeseables, Erdozain advierte de que deben limitar su ingesta «los enfermos inmunodeprimidos porque favorecen la infección y los diabéticos debido a que alguno de estos productos presentan un exceso de hidratos de carbono». En cualquier caso, «el abuso de probióticos no resulta preocupante en el momento actual, ya que no debería producir ningún efecto indeseable en la salud del consumidor», concluye Erdozain.

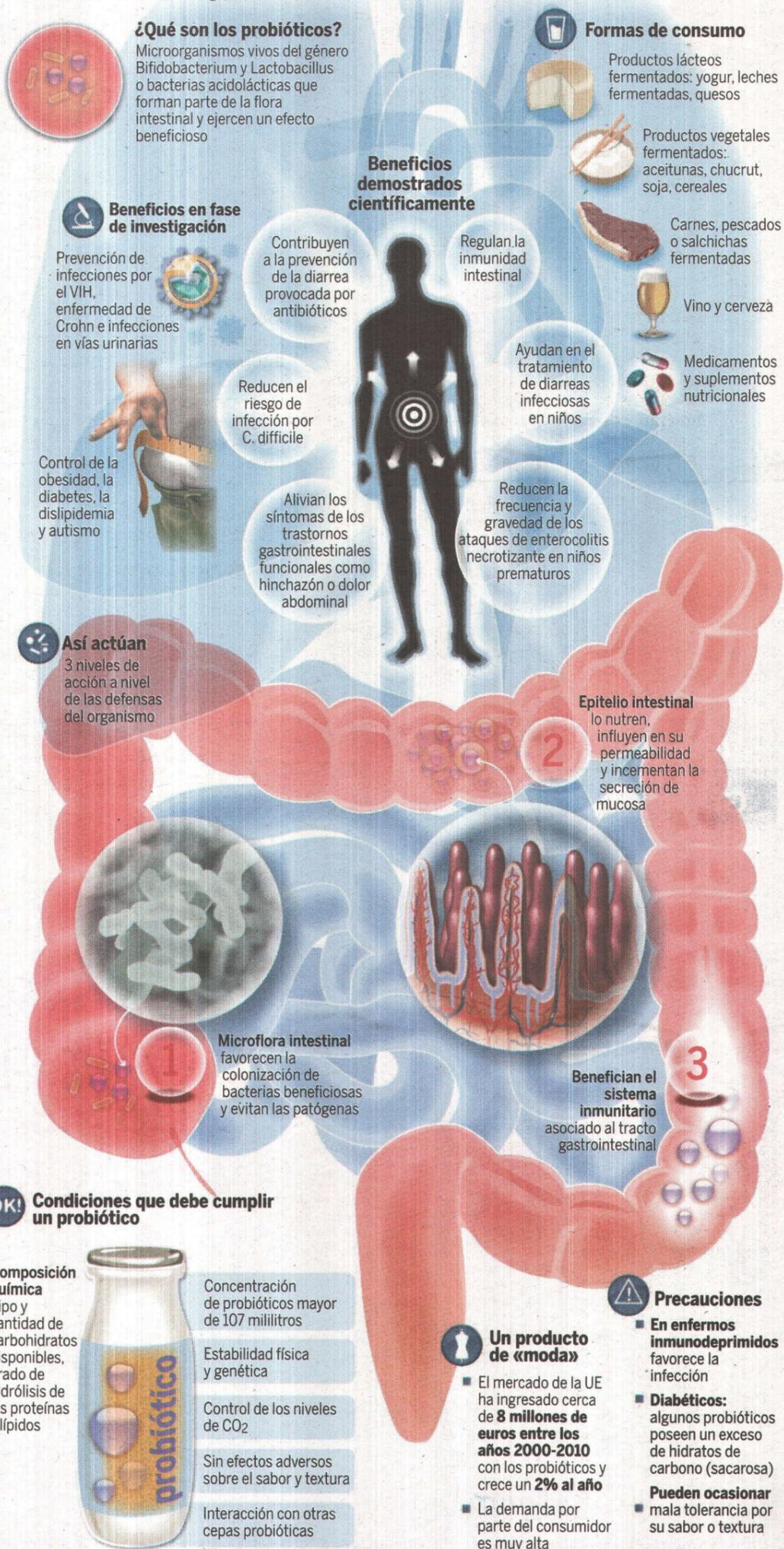
MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

Pelillos a la mar

Los probióticos, sabido es y como se detalla en el entorno de este recuadro, mejoran el equilibrio de la flora intestinal, donde se refugian la mayoría de las defensas de organismo, reforzando así el sistema inmunitario, ayudando a mejorar los síntomas y males tan de nuestro tiempo como el estrés, la ansiedad, el nerviosismo, la depresión o la astenia, al tiempo que se convierten en salutíferas herramientas frente a estados carenciales o en terapia contra la *Helicobacter pylori*. En resumen, complementar la dieta con prebióticos es hoy algo casi

absolutamente necesario para mantener una buena o aceptable calidad de vida, aunque el uso y abuso de ciertas publicidades de marca haya puesto en guardia a muchos consumidores. Que la asociación alemana de consumidores «Foodwach» le otorgara el «Premio a la mentira publicitaria más insolente» a un probiótico de una multinacional francesa anunciado aquí por una hermosa presentadora televisiva, no es razón ni motivo que justifique el abandono de toma, de manera que pelillos a la mar y al probiótico, que para mañana es tarde.

Acción de los probióticos



Fuente: Instituto Danone y elaboración propia

Infografía LA RAZÓN