

La importancia
de los
probióticos
y prebióticos
en la salud,
un programa y guía
para su consumo

**“Somos
lo que
comemos”**

**¿Has escuchado
esta frase?,**

**más bien somos con lo que
alimentamos a billones
de pequeñas criaturas que
viven en los intestinos.**

El Microbioma

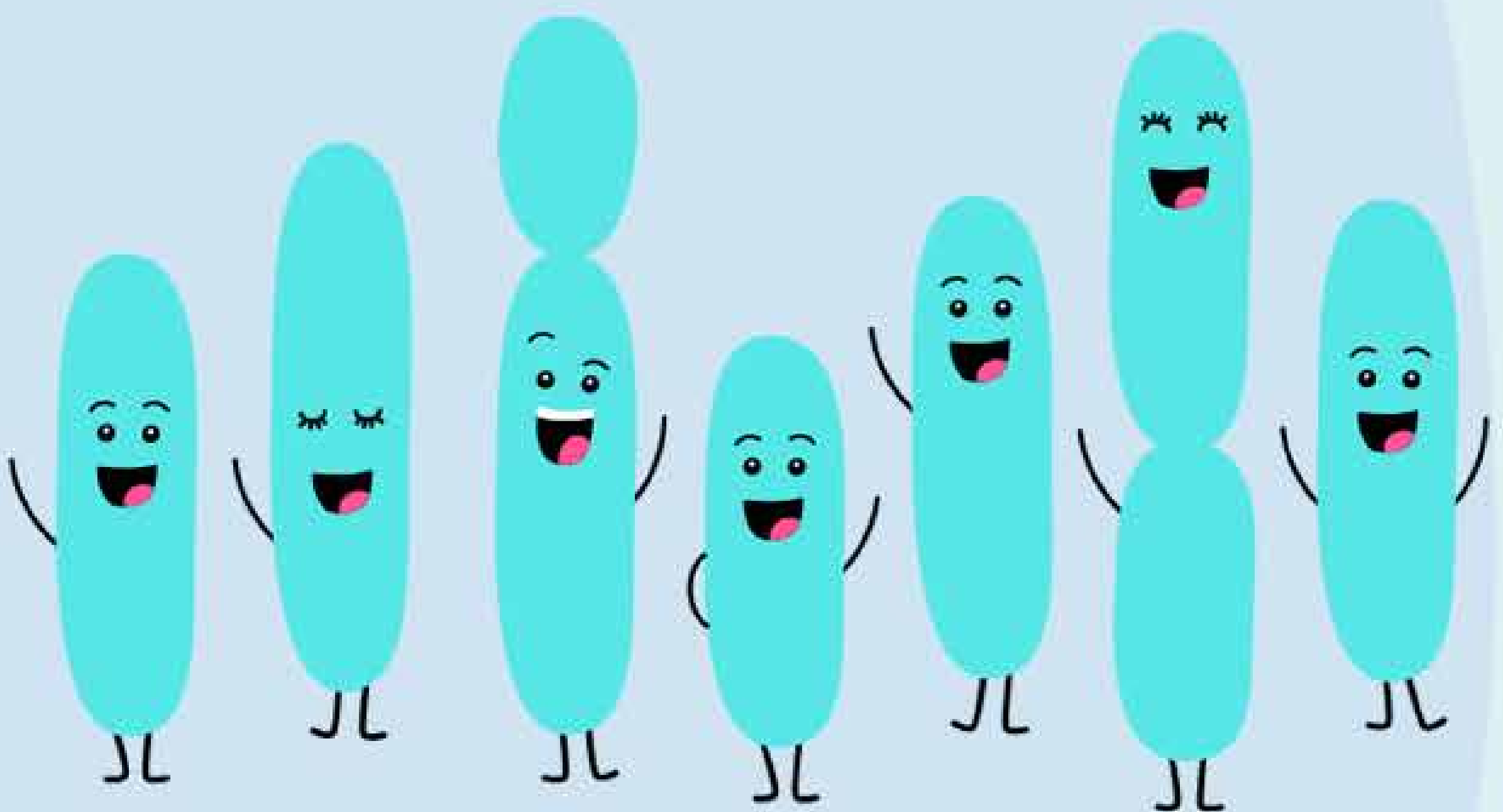
El cuerpo contiene alrededor de **100 trillones de células, 90% son microbios,** los cuales tienen sus propios genes (**1 millón**), **90% de estos microbios se encuentran instalados en el intestino** cubriendo las paredes del mismo y se ha descubierto que producen sustancias neuroactivas que están en contacto con las células del cerebro y pueden controlar la expresión de nuestros genes.

Estos organismos crean un microecosistema llamado **microbioma** y aunque no nos damos cuenta de que están ahí, juega un papel muy importante en tu salud e incluso **puede afectar tu estado de ánimo y tu comportamiento.**

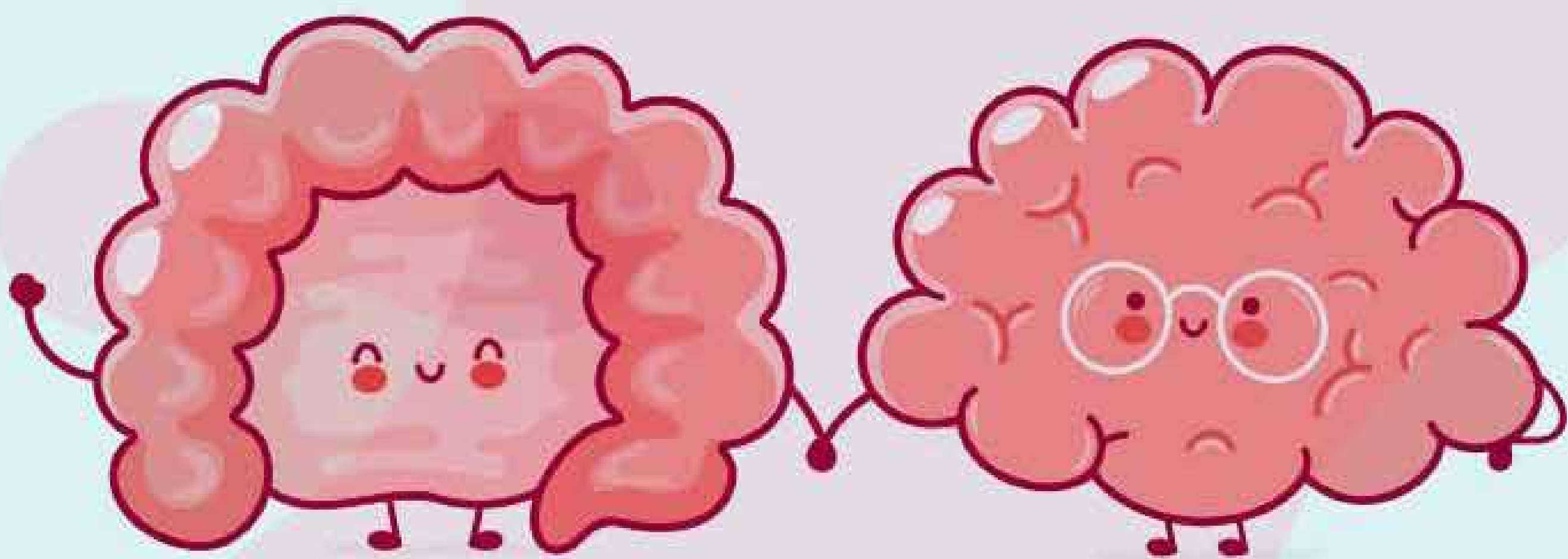
No es sorprendente que con lo que alimentas a tu microbioma puede tener el mayor impacto en su salud, cuanto más sano está, más sano estás.

La clave para un microbioma sano, es tener bien nutridas a las casi 1000 especies diferentes de bacterias que habitan en el intestino.

La salud de estos microorganismos, al igual que nuestro cuerpo, depende de varios factores: la dieta actual, falta de fibra, estrés, consumo de antibióticos y partos por cesárea.



A las bacterias que viven en el intestino se las da el nombre de **microbiota**, responsables de **tener 100 millones de neuronas**, estas producen **95% de la serotonina (neurotransmisor) relacionada con la depresión.**



El cerebro se conecta directamente con cada zona del cuerpo por medio de nervios craneales, uno de ellos es el Nervio Vago, que va por debajo del cuello, el corazón y el tracto digestivo.

De la información sensorial, el 80% llega al cerebro por medio de este nervio, lo que nos permite entender que lo que pasa en el intestino afecta de manera importante al cerebro.

Hay dos maneras de mantener este equilibrio:

ayudar a que crezcan los microbios que ya están allí dándoles los alimentos que les gustan (prebióticos) y añadir microbios vivos directamente a tu sistema (probióticos).

Nota:

La palabra antibiótico significa anti-vida

probiótico significa a favor de la vida o pro-vida

Probióticos

Los probióticos contienen organismos vivos, generalmente cepas específicas de bacterias buenas, que se añaden directamente a la población existente del intestino.



Al igual que los prebióticos, puedes tomar probióticos tanto a través de los alimentos fermentados o de suplementos. El fermentar, es una forma de hacer que los alimentos sean más digeribles y se ha utilizado a través de los años como medio de conservación.

Probablemente el alimento probiótico más común es el yogur.

El yogurt se obtiene fermentando la leche con diferentes bacterias que quedan en el producto final.

Otros alimentos fermentados son:

chucrut, kombucha, kimchi, sauerkraut, lassi, algunos quesos, pescados fermentados y kéfir, todos ellos muy buenas fuentes de probióticos.

Busca nuestro artículo en nuestra herramienta “Conoce más” sobre el Kefir, aquí podrás aprender desde cómo hacerlo hasta sus múltiples beneficios.

Los suplementos probióticos también contienen organismos vivos.

Una dosis única puede incluir una cepa particular de bacterias o una mezcla de ellas.

Es aconsejable consumir probióticos, en primer lugar en forma de alimentos vivos, naturales, cultivados y fermentados y complementar con diferentes cepas y concentraciones de probióticos en cápsulas o en forma de polvo, si es necesario.



Muchos suplementos probióticos no sobreviven al ácido estomacal, sin embargo una vez que hay un ambiente saludable en el intestino para que vivan estos organismos, así pueden prosperar, esto lo podemos lograr comiendo alimentos alcalinos, crudos y cultivados, así aumentamos la probabilidad de que estas bacterias buenas se implanten en el intestino.

Tomar suplementos probióticos con alimentos y bebidas probióticas incrementan esta posibilidad.

Una cosa que hay que entender acerca de estos suplementos, es que hay diversos tipos y una variedad impresionante.

Incluso cuando se elige un tipo de bacteria, la cantidad en el envase puede variar entre marcas. Es muy importante tomar en cuenta que varía la calidad y potencia.

El número de unidades formadoras de colonias (CFU) normalmente se muestra en el producto.

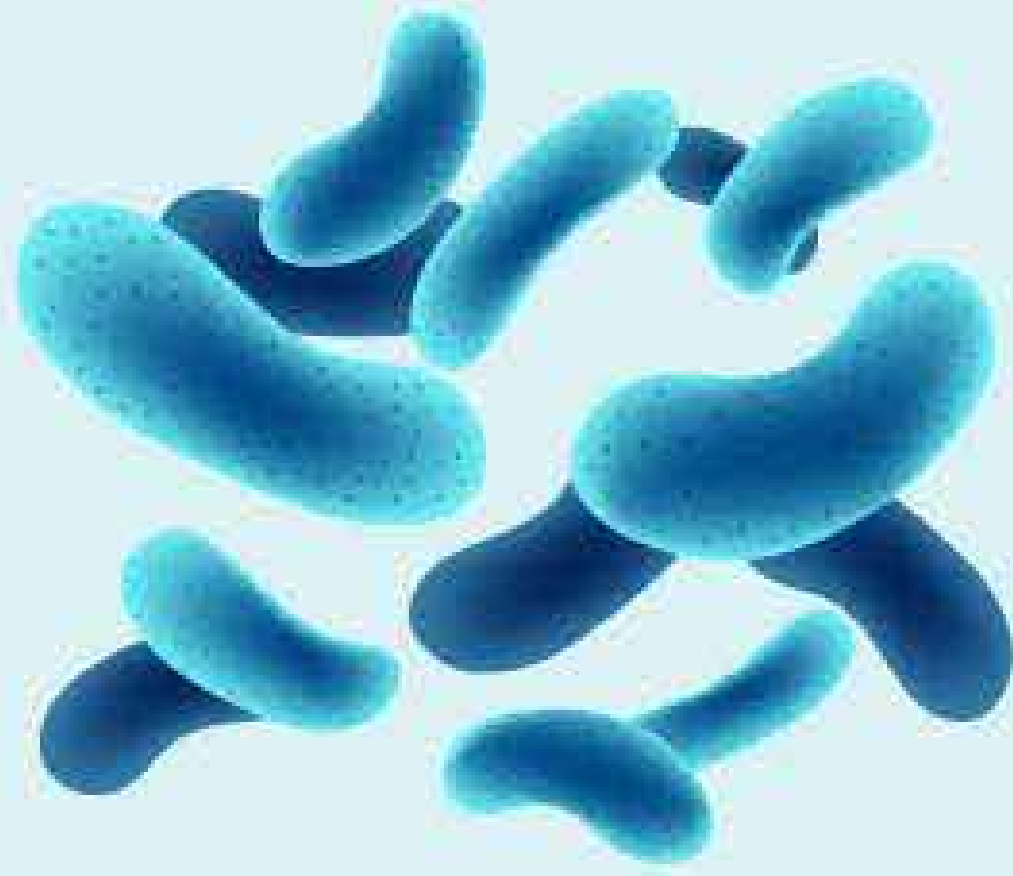
Al tomar probióticos se crea una microflora sana que tendrá la oportunidad de multiplicarse, **aumentando la inmunidad y la digestión**, dando más energía, una tez más saludable y muchas menos probabilidades de enfermarnos.

Libera Tu Salud te acompaña en este proceso de elección, y te vamos a explicar las diferentes cepas o bacterias que existen y tengas las herramientas para estar mejor informado sobre este tema.

Probióticos disponibles hoy en día, sus funciones y beneficios



Lactobacilos

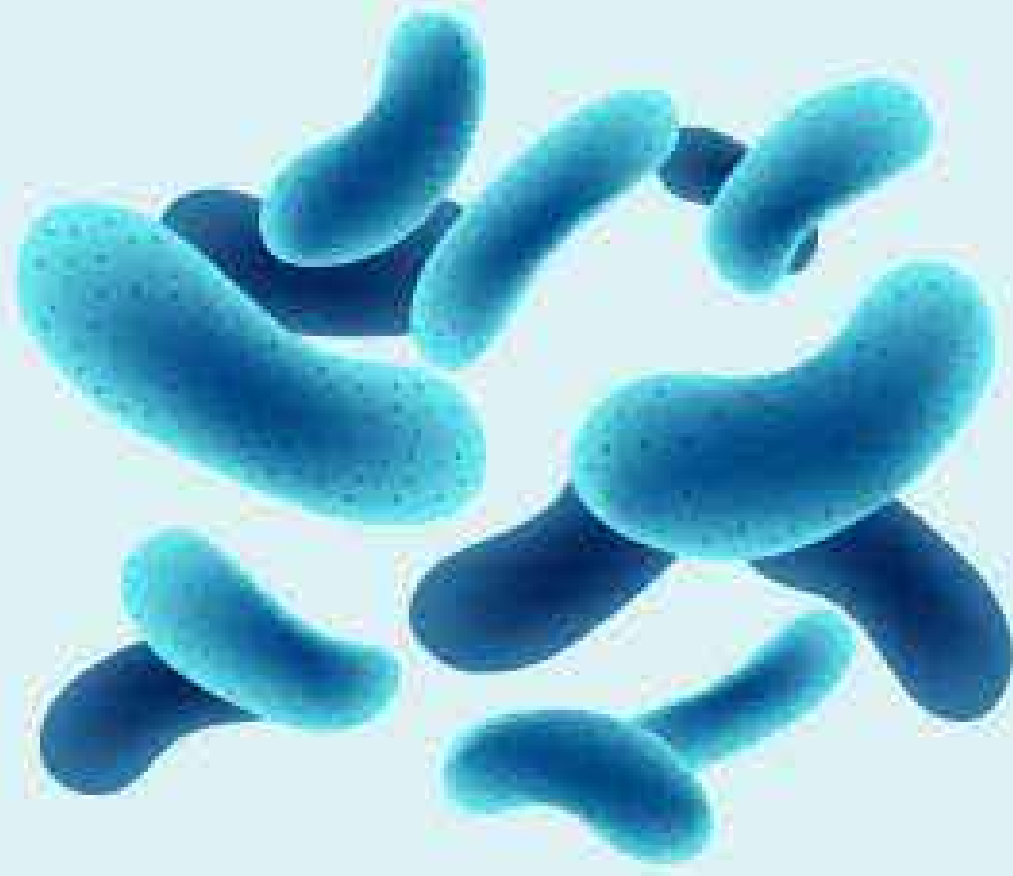


Su función es producir ácido láctico, encargado de digerir la lactosa, azúcar y carbohidratos en el intestino. Lo encontramos en productos fermentados y sólo está de paso, no se queda a colonizar.

Las más comunes son:

L. acidophilus,
L. bulgaricus,
L. platarum,
L. salivarius,
L. Reuteri,
L. johnsonii, etc.

Lactobacilos



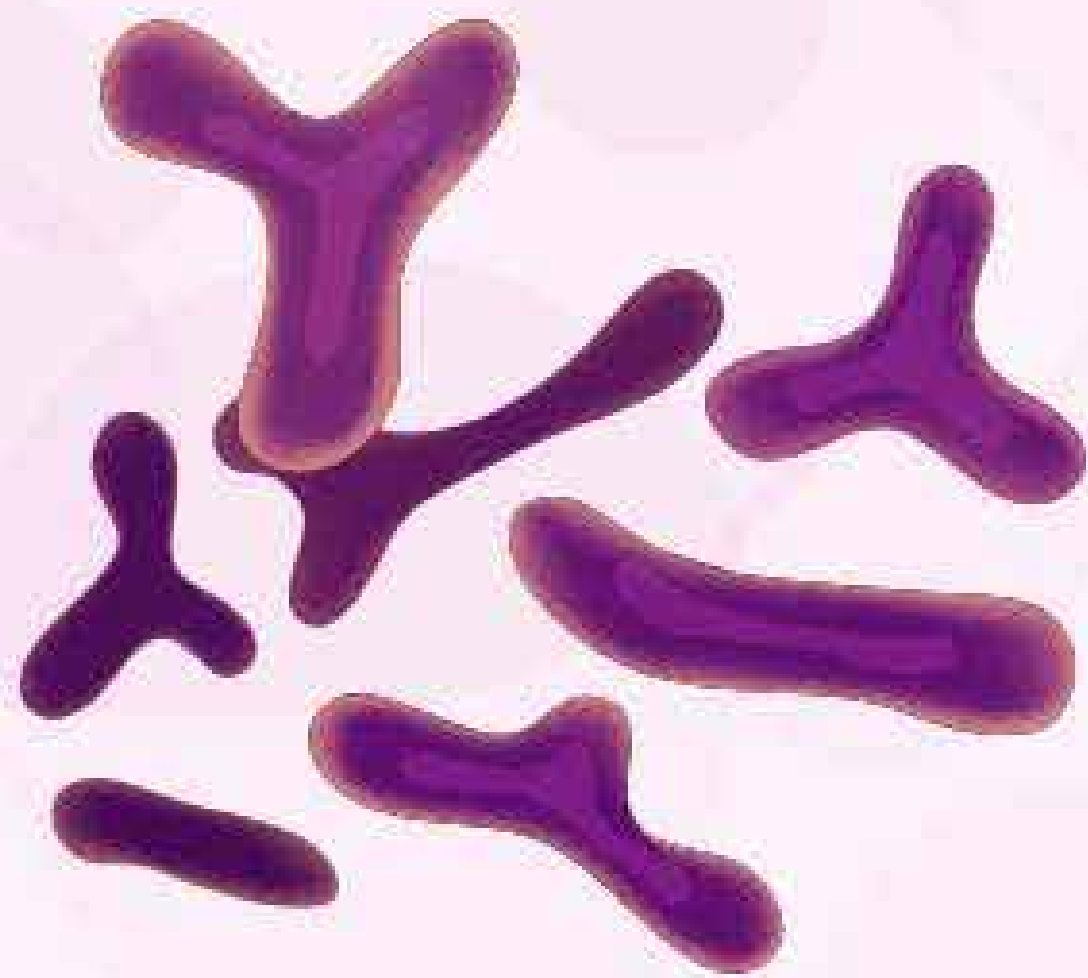
Son los principales habitantes del intestino humano y las membranas de la boca, nariz, garganta, tracto respiratorio alto, vagina y genitales.

Los encontramos en grandes cantidades en la leche materna.

Producen un antiséptico muy potente que funciona como antiviral, antibactericida y fungicida en el intestino. Ha sido la bacteria más estudiada y la más utilizada para mejorar la salud.

La contienen la mayoría de los probióticos comerciales.

Bifidobacterias



Las formas más conocidas son:

B. bifidum,
B. breve,
B. longum
y B. infantis

Hay más de 30 especies.

Este grupo lo encontramos en el intestino, colon, vagina y genitales.

Su función es producir sustancias antibióticas que protegen al intestino de patógenos, fortaleciendo al sistema inmune y manteniendo su salud.

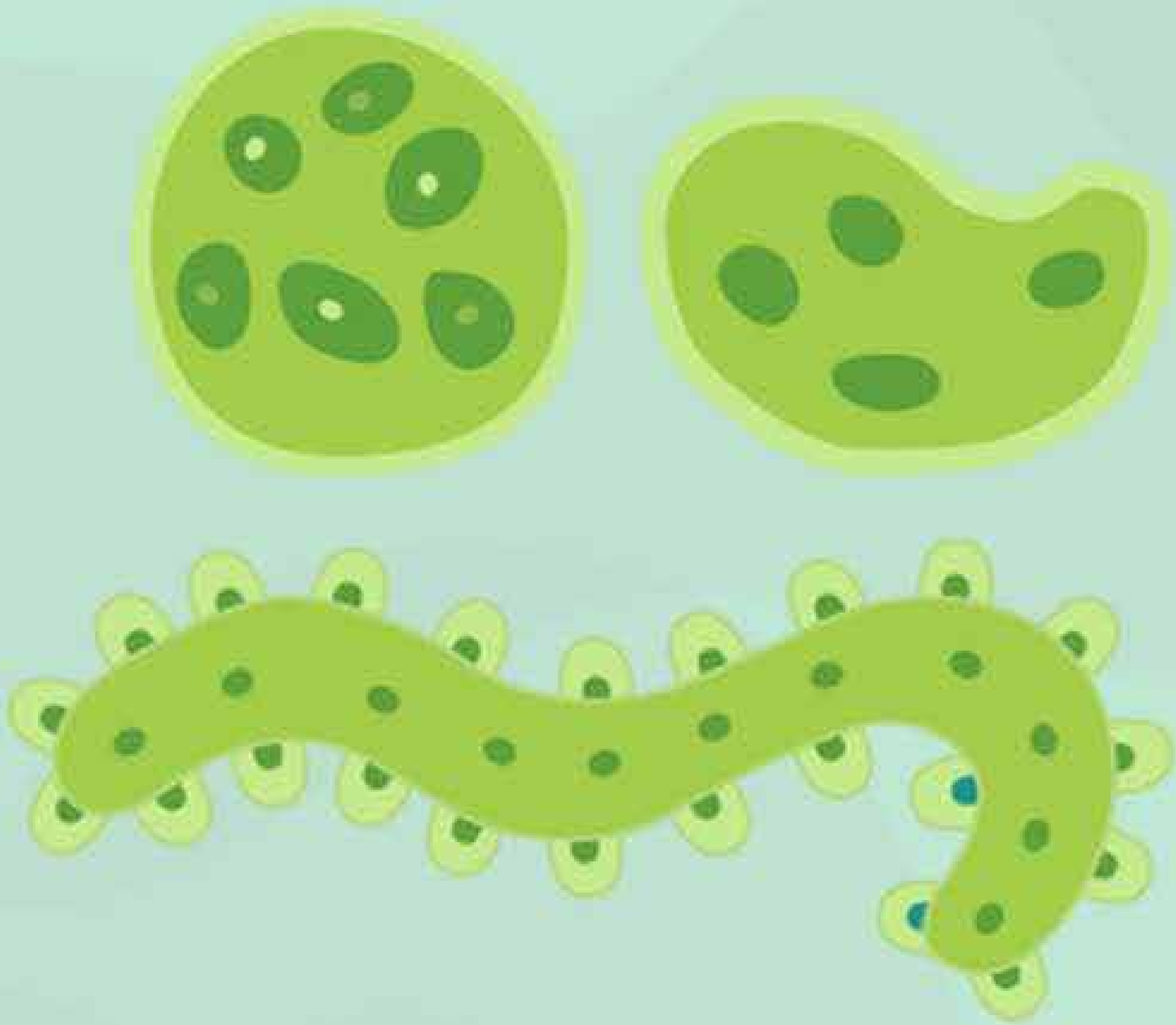
Bacterias de la tierra



(SBO, soil-based bacteria)

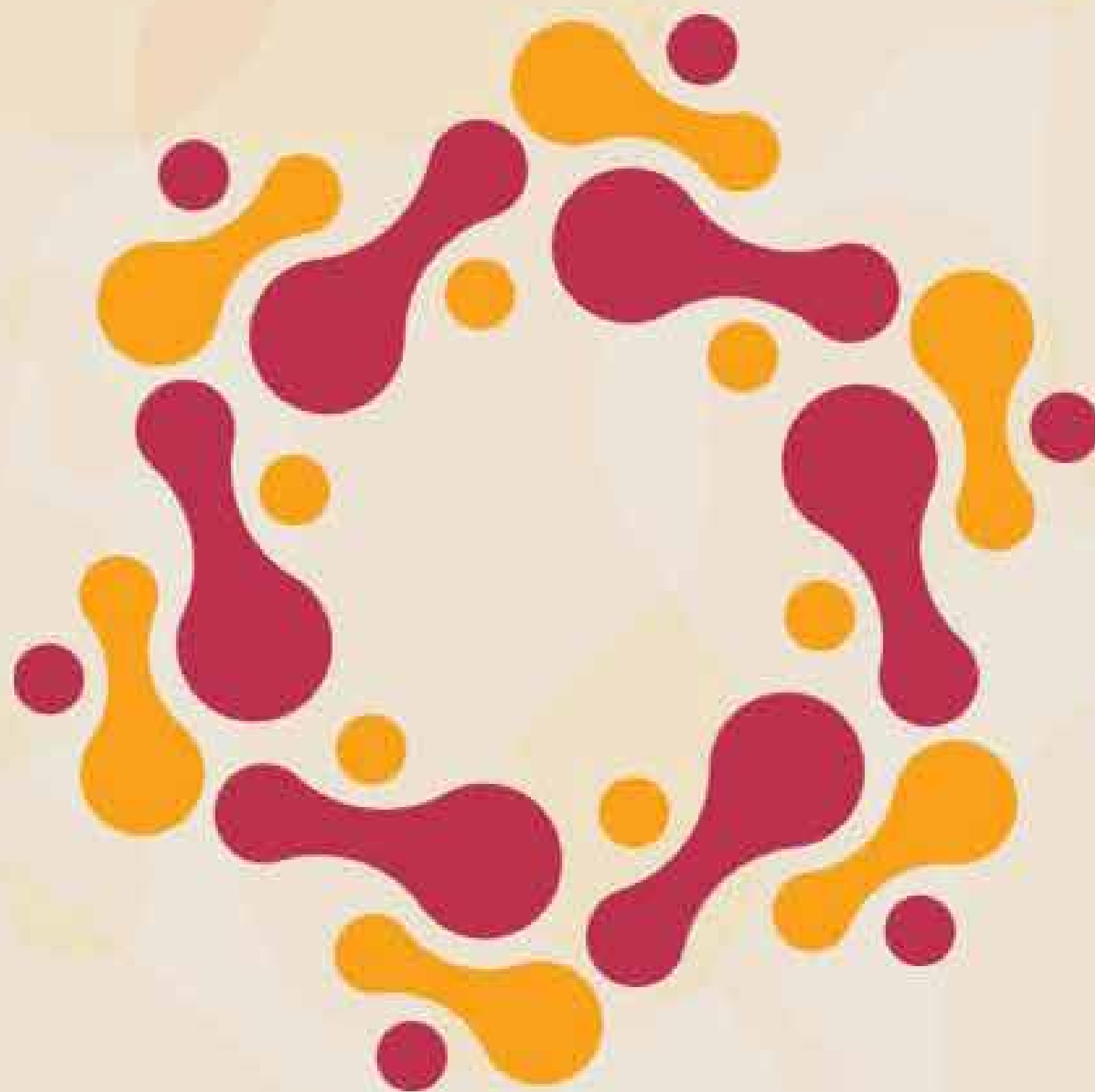
Algunas viven en el intestino y otras pasan por ahí, y realizan su trabajo durante su recorrido, apoyan al sistema inmune, barren con las bacterias malas, son las que viven en la tierra apoyando en el crecimiento de los alimentos (frutas y verduras)

Bacterias formadoras de esporas



Pueden ser también parte del grupo de las SBO, son muy resistentes a los antibióticos, ayudan a barrer con las bacterias malas también, pueden colonizar el tracto digestivo, pero no viven para siempre ahí.

Bacterias de ácido láctico (LAB, lactic acid bacteria)



Ayudan en:

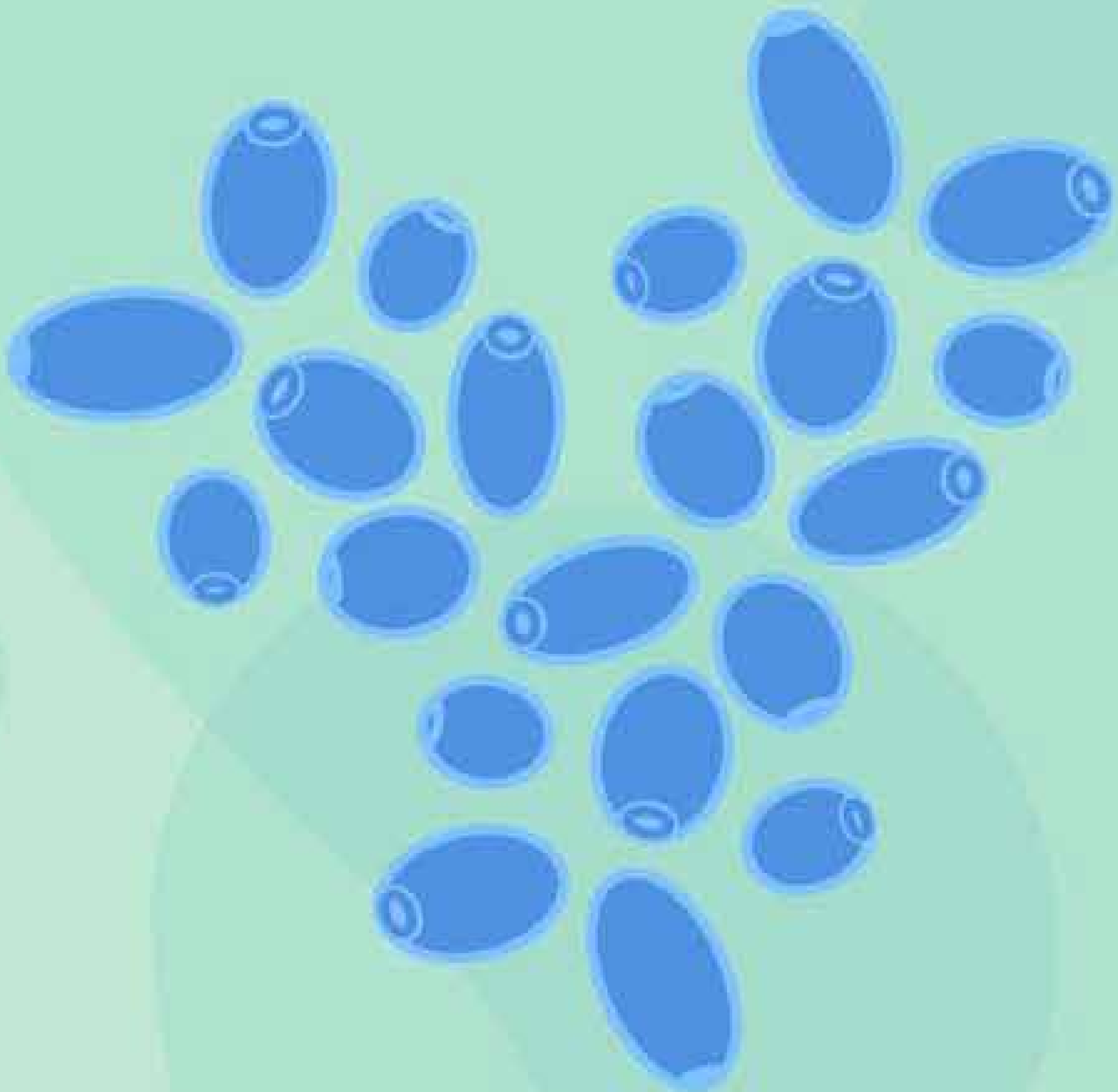
Regular los movimientos intestinales
Producir bacterias antimicrobianas
que inhiben su efecto patógeno y
la producción de levaduras como la
famosa *Cándida*.

**Ayudar en la absorción
de nutrientes y minerales**

**Apoyar la producción
de enzimas digestivas**

En la desintoxicación.

Saccharomyces boulardii:



Es un tipo de levadura que se usa como probiótico y tratamiento para varios tipos de diarrea en niños, como en adultos.

Últimamente se ha utilizado en el tratamiento de la candida albicans.

Qué considerar antes de elegir un probiótico.

Primero que nada siempre te recomendamos consultar a tu médico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento.



En el mercado existen muchas marcas y no sabemos cuáles son las mejores, las podemos encontrar en cápsulas, polvos, tabletas, etc.

Desgraciadamente muchos de ellos no contienen suficientes especies de bacterias para poder obtener un beneficio terapéutico.

Los probióticos son preventivos y no se utilizan para curar ninguna condición de salud, se sugiere iniciar un tratamiento considerando lo siguiente:

Si has tomado recientemente antibióticos.

Si comes alimentos procesados
Si vives en una ciudad.

No se sugiere tomar
probióticos cuando:

1

**Existe una sobrepoblación
de bacterias en el intestino
delgado, a lo que se llama
SIBO y no se ha tratado esta
condición aún.**

2

**Si tu sistema inmune está
comprometido.**

Normalmente al iniciar un tratamiento de probióticos por primera vez se pueden padecer síntomas como: gas, inflamación e incomodidad, que puede significar que están funcionando, sin embargo recuerda que todos somos diferentes y bioindividuales, cada quien reacciona diferente.

A continuación una guía general de su consumo que te puede ser útil:

Adultos:

1 a 20 billones al día

Niños de 1-2 años:

2 a 4 billones al día

Niños de 2-4 años:

4 a 8 billones al día

Niños de 4-10 años:

8 a 12 billones al día

Niños de 10-12 años:

12 a 15 billones al día

Puntos a tomar en cuenta al elegir un probiótico.

Decidir qué clase de cepa necesitas, ácido láctico, lactobacillus, bifidobacterias, etc.

Cada marca ofrece diferentes cepas o bacterias, además de diferentes cantidades. No olvides que somos bio individuales, consulta a tu médico para saber cuál necesitas.

CFU, cantidad o concentración de la bacteria, por lo menos 8 billones, no siempre más es mejor. Las podrás encontrar en millones y billones.

No olvides checar la fecha en que se produjeron, para asegurar la calidad de la cepa.

Que contengan diferentes especies de bacterias benéficas.

Muchas cepas de las mismas bacterias.

Puntos importantes:

1

Tomarlos por lo menos 6 meses, es lo que tardan en empezar a poblar.

2

Llevar una dieta congruente con estas bacterias.

3

Evitar comer carbohidratos simples.

4

Complementar la dieta con alimentos fermentados.

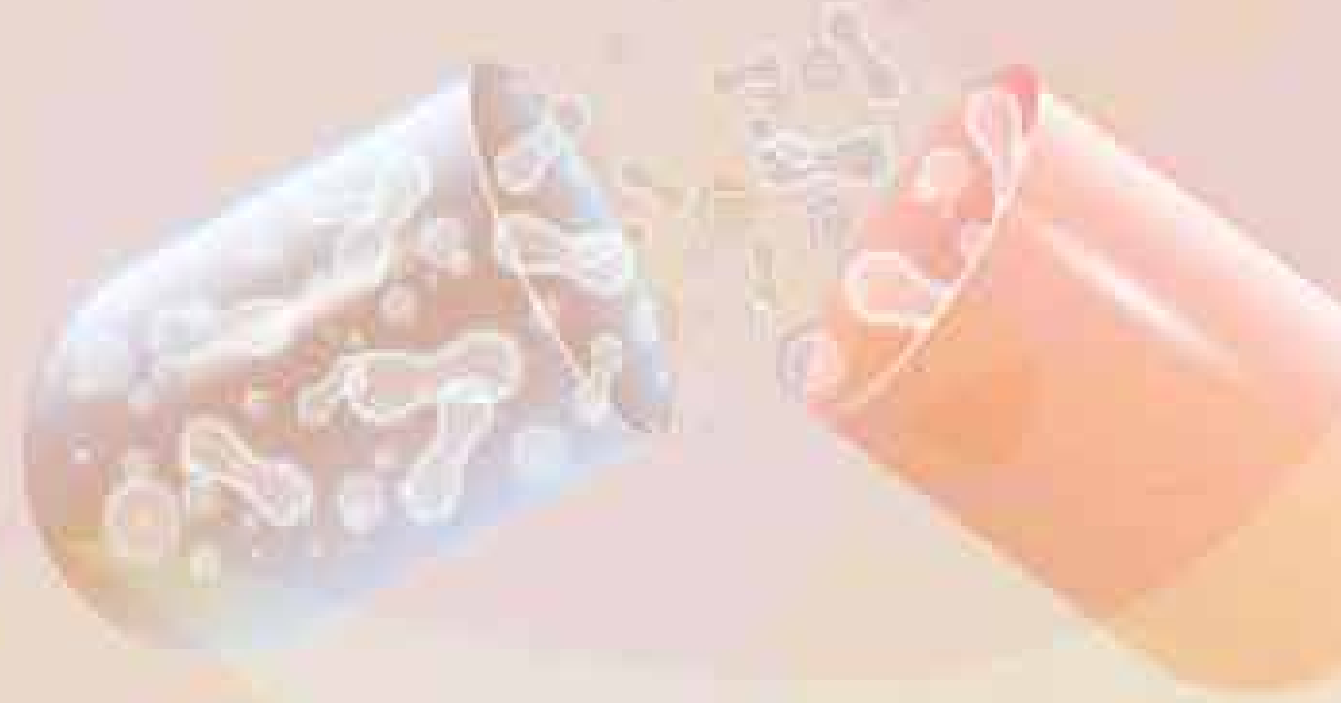
5

El tiempo y los billones de bacterias dependen del padecimiento.

Principales beneficios al consumir un probiótico:

1

Ayudan a tener un ecosistema saludable en el microbioma, recuerden lo encontramos en el intestino.



2

Apoyan la salud de la conexión cerebro-intestino, en respuestas antiinflamatorias.

3

Pueden ser de ayuda cuando se presentan cuadros de diarreas, estreñimiento y enfermedades inflamatorias del intestino.

4

En el 2020 se hizo un análisis en donde se encontró que pueden mejorar la masa muscular en el cuerpo, la presión arterial, el metabolismo de la glucosa y el colesterol.



Los probióticos pueden ayudar al cuerpo a eliminar toxinas y los radicales libres, que pueden inducir a diferentes problemáticas en la piel o el envejecimiento.

Cuando los nutrientes son mejor absorbidos y asimilados de la dieta, la piel, el pelo y las uñas, reciben una mayor dosis de vitaminas y minerales que necesitan para mantenerse saludables.



Prebióticos

Los prebióticos son fibras vegetales especializadas. Actúan como fertilizantes que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino.

Los prebióticos se encuentran en muchas frutas y verduras, especialmente en aquellas que contienen carbohidratos complejos, como la fibra y el almidón.

Estos carbohidratos no son digeribles por el cuerpo, por lo que pasan a través del sistema digestivo, para convertirse en alimento para las bacterias y otros microbios.



Si quieres saber más acerca de los carbohidratos, en nuestras herramientas contamos con diferentes artículos que te pueden ayudar a entender qué son y sus tipos, no dejes de visitarlos.

Hoy en día, la lista de suplementos prebióticos podría ser aún más larga, pero por lo general contienen un carbohidrato complejo como la fibra.

Los probióticos y prebióticos son una gran herramienta para mantener nuestra salud, en Libera Tu Salud, nos ocupamos en ofrecerte la mayor cantidad de información fácil y práctica para que puedas tomar las mejores decisiones, te apoyamos en la transformación de tu salud intestinal.

Fuentes

Leavitt, K. (2021). Probiotic Protección. Live Naturally, your healthy life starts here, 30.

IIN, I. o. (2019). Probiotics, prebiotics and health. New York.
Mayo, C. (29 de julio de 2021). Prebióticos, probióticos y la salud. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/prebiotics-probiotics-and-your-health/art-20390058>