

PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS ¿QUÉ ES LO REALMENTE IMPORTANTE?

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego

Clinica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: noviembre 2023

Los probióticos y prebióticos son un tema candente en estos días. Es probable que haya visto muchos anuncios en la televisión y en línea de suplementos y alimentos que prometen brindar bacterias útiles y sus beneficios. Esto es lo que necesita saber antes de comprar estos productos.

Su intestino grueso contiene 100 billones de bacterias "buenas" que son esenciales para la salud. Llamados microbioma, estos microbios beneficiosos ayudan a mantener una función intestinal saludable e incluso pueden ayudar con enfermedades inflamatorias intestinales similares. La investigación sugiere que incluso pueden desempeñar un papel en la regulación del peso y el estado de ánimo.

Todos comienzan con su propio microbioma único al nacer. Agregamos a estos a través de los alimentos que comemos.

Estas son algunas de las mejores maneras de agregar bacterias saludables a su microbioma:

- Yogur y kéfir. Asegúrese de buscar las palabras "cultivos vivos y activos" en la etiqueta, para asegurarse de obtener cultivos vivos.
- Comidas fermentadas. Los microbios beneficiosos son los "cocineros" de algunos alimentos familiares. Por ejemplo, convierten el repollo en chucrut, los pepinos en pepinillos agrios, la soya en miso y el té endulzado en kombucha. Cuando si los productos han sido pasteurizados, como lo son la mayoría de los alimentos fermentados envasados, los microbios estarán muertos. La mejor solución es comprar en charcutería donde ellos mismos hacen el encurtido o tiendas de alimentos naturales que vendan alimentos fermentados.

Por supuesto, también hay suplementos probióticos en el mercado. Pero no es fácil examinarlos y encontrar exactamente lo que necesita. Esto es lo que necesita saber:

- Por lo general, estos productos contienen sólo unas pocas cepas bacterianas, en comparación con las aproximadamente 3000 cepas en el intestino. Y no todas las bacterias intestinales son iguales.
- Las bacterias específicas desempeñan funciones específicas en el cuerpo, por lo que si está tratando de tratar una afección específica, como el síndrome del intestino irritable o la diarrea, debe encontrar las adecuadas con beneficios documentados para esa afección.
- Los expertos señalan que existe buena evidencia para tomar suplementos probióticos solo para un puñado de condiciones. Para la salud en general, busque marcas que contengan tanto *Lactobacillus* como *Bifidobacterium*.

Finalmente, puede ayudar a su cuerpo a producir bacterias intestinales saludables. Así es cómo:

- Incluya muchos alimentos ricos en fibra insoluble en su dieta. Los encontrará en productos integrales como la avena y los panes integrales, así como en verduras como los espárragos, los puerros, las cebollas y el ajo, y en las verduras ricas en almidón como la batata y el maíz. Los frijoles, las lentejas y los guisantes también son buenas fuentes.
- Limite el azúcar, las grasas saturadas y los alimentos procesados. Estos pueden agotar las bacterias buenas en el intestino. Como siempre, trate de apegarse a los alimentos integrales y sin procesar.

