

## **Consumo de alimentos probióticos y prebióticos:**

### **¿qué son y cómo colaboran al cuidado de la salud?**

Por Carlos Gamarra Luques

“Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento...”

Hipócrates (460 – 350 a.C.)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años de edad pasará de 900 millones hasta 2000 millones, lo que representa un aumento del 12% al 22%.

En Argentina, los datos informados por el INDEC en relación al censo de 2010, informan una población mayor a 65 años superior a 4 millones de personas, lo que equivale al 10,1% del total; con una proyección que alcanzará el 15,25% en el 2040, lo que incluye un aumento en la expectativa de vida al nacer de 6 años.

El envejecimiento de la población es más rápido en la actualidad que en años precedentes y, a pesar de los indudables avances de la medicina en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades, esto determina que el número de pacientes con enfermedades crónicas sea cada vez mayor.

Estas consideraciones, deben alertarnos sobre la importancia de asumir la responsabilidad de nuestra propia salud y motivarnos a adquirir hábitos saludables. En los últimos años, esto ha llevado a un creciente interés en los llamados alimentos probióticos y su influencia en la salud.

La microflora intestinal está formada por 100 billones de bacterias de aproximadamente 400 especies diferentes. En un intestino que funciona de manera adecuada conviven en equilibrio poblaciones de bacterias beneficiosas con otras patógenas. Actualmente, se sabe las bacterias “favorables” que viven en el intestino mejoran la salud general del organismo, trayendo beneficios como facilitar la digestión y la absorción de nutrientes, y fortalecer el sistema inmunológico. Un desequilibrio en esta microflora puede colaborar con el desarrollo de enfermedades.

Por ello, es muy importante apoyar nutricionalmente a nuestras bacterias intestinales “favorables” (beneficiosas), lo que se puede conseguir al ingerir dos tipos de alimentos: los prebióticos y los probióticos.

Están surgiendo muchos avances sobre la modulación de la microbiota intestinal mediante probióticos y prebióticos para tratar enfermedades gastrointestinales y trastornos funcionales como el síndrome de intestino irritable, colitis ulcerosa, vulvovaginitis, y se ha valorado su efecto en las alergias, como la dermatitis atópica, así como en la prevención de infecciones.

Los **prebióticos** son productos alimenticios no digeribles que estimulan el crecimiento de especies bacterianas “favorables” ya presentes en el colon. Se encuentran en muchas frutas y verduras, especialmente en aquellas que contienen carbohidratos complejos, como la fibra y el almidón resistente. 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. Vegetales que constituyen una fuente rica de fibra alimentaria son centeno, avena, bananas, alcauciles, cebolla, espárragos y achicoria.

Por su lado, los **probióticos** son aquellos alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos, que se pueden utilizar para modificar o mejorar el equilibrio bacteriano intestinal y favorecer la salud del huésped. Los alimentos fermentados son considerados como fuente importante de probióticos; entre los derivados de los lácteos encontramos a la leche cultivada, el yogur y el kéfir; otros ejemplos de alimentos fermentados son el chucrut, la kombucha (bebida fermentada obtenida a partir del té negro), los pepinillos, la masa madre (o levadura natural) y productos orientales a base de soja, hortalizas o legumbres (Miso, Natto, Kimchi y Tempeh).

Para obtener los beneficios que aportan estos tipos de alimentos, la manera más saludable es considerar su incorporación a la alimentación habitual. La ingestión de prebióticos y probióticos debe hacerse en el marco de una alimentación variada y equilibrada, considerando los requerimientos nutricionales de cada persona en función de su sexo, edad, masa corporal y condición fisiológica (embarazo, lactancia, realización de deportes, etcétera).

Se define como “eubiosis” al estado en el que la microbiota intestinal está en equilibrio y colabora positivamente con las funciones metabólicas, inmunitarias y de barrera del intestino. Aun cuando existan trastornos marcados en la composición de la microbiota intestinal, el estado de eubiosis puede alcanzarse mediante una dieta, diaria, rica en prebióticos y probióticos, durante un plazo de 30 días.

Es importante mencionar que no se han descrito efectos adversos como consecuencia de la ingestión de este tipo de alimentos y que su consumo sostenido aporta beneficios a la salud en diversas funciones relacionadas a la inflamación, el metabolismo y la inmunidad.

Para terminar, aunque ya se han desarrollado suplementos alimentarios que se encuentran disponibles comercialmente, aún resulta necesaria mayor investigación biotecnológica y biomédica para una mejor utilización de éstas en la prevención y tratamiento clínico de diversas condiciones patológicas. En la actualidad, de acuerdo a la evidencia científica disponible, el consumo de prebióticos y probióticos es considerado un hábito saludable con beneficios generales sobre la salud de los individuos.

**Carlos Gamarra Luques:** Médico, Especialista en Docencia Universitaria, Doctor en Ciencias Biológicas. Actualmente, docente en la Universidad

Nacional de Cuyo e Investigador del CONICET. Contacto:  
cgamarraluques@gmail.com