

Esto pueden hacer los probióticos por tu organismo

Salud. Los probióticos son bacterias que viven en el intestino y mejoran la salud general del organismo, aportando beneficios para la digestión y la absorción de nutrientes, entre otros.

Said Pulido

Metro World News

El ser humano tiene en el intestino una mezcla de bacterias buenas y bacterias malas que deben estar en equilibrio para asegurar su correcto fun-

cionamiento. Si la cantidad de bacterias dañinas predomina, pueden provocar enfermedades, es por ello la importancia de siempre buscar el equilibrio.

Los probióticos son bacte-

rias benéficas vivas que los humanos pueden consumir y trabajan en conjunto con la flora intestinal para ayudar a mantener el equilibrio y prevenir malestares digestivos. Los probióticos son fuertes

LAS CLAVES

■ Los probióticos son microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que brindan beneficios a la salud de quien los consume.

■ Están presentes de forma natural en algunos alimentos fermentados, son agregados a ciertos productos alimenticios y también están disponibles como suplementos dietéticos.

■ Los probióticos actúan principalmente en el tracto digestivo, donde pueden afectar el microbioma intestinal, el cual está formado por muchos microorganismos que viven en el intestino grueso.

■ Cuando consumes o bebes suficientes probióticos, estos te ayudan a proteger tu tracto digestivo de microorganismos dañinos, mejoran la digestión y la función intestinal, y también pueden brindar otros beneficios a la salud.



FUENTES: QUIRÓN SALUD, MAYO CLINIC Y REVISTA UNAM GLOBAL. / FOTOS: FREEPIK, UNPLASH, CREATIVE COMMONS

BENEFICIOS

Si se consumen en cantidades suficientes y de forma constante, los probióticos pueden:

1) **COMBATIR Y PREVENIR ENFERMEDADES INTESTINALES:** colitis, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn e inflamación intestinal.

2) **MEJORAR LA DIGESTIÓN** y combatir la acidez.

3) **CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL:** ICOMBATIR EL ESTREÑIMIENTO Y LA DIARREA, regulando el tránsito intestinal.

4) **FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO,** al aumentar la producción de macrófagos, unas células de defensa del organismo.

5) **AUMENTAR LA AB-**

SORCIÓN DE NUTRIENTES, como vitamina B, calcio y hierro.

6) **IMPEDIR LA PROLIFERACIÓN DE BACTERIAS DAÑINAS** en el intestino.

7) **AYUDAR A DIGERIR LA LACTOSA,** especialmente en personas con intolerancia a este componente.

8) **PREVENIR PROBLEMAS COMO OBESIDAD,** colesterol alto e hipertensión, además de alergias e intolerancias alimentarias.

9) **MANTENER EL EQUILIBRIO DE LA FLORA INTESTINAL** y la integridad de la mucosa intestinal.

10) **DESPLAZAR A MICROORGANISMOS NOCIVOS** y prevenir su proliferación.

ALIMENTOS

PROBIÓTICOS

Entre los alimentos probióticos destacan:

● **Yogur:** probablemente el alimento probiótico más popular y asequible en cualquier mercado. Para que sea más provechoso a nivel probiótico, hay que consumirlo natural o griego sin azúcar, y preferentemente de origen animal de pasto.

● **Kéfir:** es un producto fermentado con levadura y bacterias; es semejante al yogur, pero posee una cantidad más elevada de probióticos.

● **Leche fermentada:** se trata de un producto que generalmente contiene Lactobacillus agregados por la industria, siendo el Yakult el más famoso.

● **Kombucha:** es una bebida fermentada hecha principal-



mente a partir del té negro.

● **Productos orientales a base de soja, legumbres y hortalizas:** algunos ejemplos son Miso, Natto, Kimchi y Tempeh, que se pueden adquirir en tiendas especializadas.

● **Chucrut:** es una preparación culinaria que se elabora a través de la fermentación de las hojas

frescas del repollo o de la col.

● **Pepinillos:** preparados en agua y sal que ya se hayan fermentado durante un tiempo.

● **Masa madre o levadura**



natural: es un cultivo vivo compuesto por levaduras y bacterias que se produce a través de la fermentación de cereales como el trigo y de los microorganismos que se encuentran naturalmente en el ambiente, y se utiliza para elaborar diversos productos como pan, tortas y galletas.



■ Se aconseja que los probióticos se ingieran 30 minutos antes de la comida para que puedan llegar más fácilmente al intestino. También se pueden tomar por la noche, después de la cena, cuando el intestino está más relajado, y antes del desayuno, porque el estómago está vacío e inactivo.

Los probióticos tienen la función de equilibrar y restaurar la flora intestinal, por lo que pueden aliviar y prevenir algunos síntomas digestivos, tanto en adultos como en niños, ocasionados por este desequilibrio (disbiosis).

