

Favorecen la proliferación de materia que propicia el equilibrio de la microbiota

Prebióticos, probióticos y simbióticos, ¿qué son?

SIEMPRE estamos con la duda acerca de los prebióticos y los probióticos, muchas veces no entendemos la diferencia entre ambos ni cuando debemos tomar unos u otros.

Los PRObióticos son aquellos alimentos o suplementos alimentarios que contienen microorganismos vivos, y que cuando se administran en cantidades adecuadas confieren un beneficio a nuestra salud. Es muy importante tener en cuenta la cantidad de microorganismos que lleva el probiótico pues, si no se encuentra en cantidad necesaria, éste no tendrá el efecto deseado.

Los PREbióticos son productos alimentarios no digeribles que favorecen el desarrollo de determinadas bacterias. Éstas pueden estar ya presentes en nuestro organismo o ser añadidas como probióticos.

Los SIMbióticos son aquellos productos en los que encontramos al menos un probiótico y un prebiótico. Cuando se emplea esta combinación de probiótico y prebiótico obtenemos un efecto sinérgico, esto es, obtenemos un mayor beneficio que el que obtendríamos con la utilización de estos productos por separado.

¿Por qué son importantes?

En nuestro organismo tenemos gran cantidad de bacterias beneficiosas, todas ellas componen nuestra microbiota propia, la cual es específica de cada persona; ésta realiza distintas funciones, desde favorecer la digestión hasta reforzar nuestro sistema inmune. La microbiota más conocida es la intestinal pero también es igual de importante la que se encuentra en la piel, la boca o en el sistema urogenital.

Nuestro intestino es un órgano muy complejo, gracias al cual podemos absorber aquellos nutrientes y sustancias beneficiosas para nuestro organismo y evita la entrada de otras sustancias perjudiciales. Cualquier alteración de la integridad intestinal puede dar lugar a distintas patologías, desde intolerancias alimentarias hasta episodios de descomposición.

Un componente muy importante de nuestro intestino es el formado por la microbiota intestinal, cerca de 100 billones de distintas bacterias conviven en nuestro intestino. La gran mayoría son beneficiosas (bifido-

bacterias, Lactobacillus, E coli) pero otras son patógenas (C. perfringens, Listeria, Campylobacter). En condiciones normales todas estas bacterias conviven en equilibrio para conseguir un funcionamiento óptimo de nuestro intestino. Pequeñas alteraciones en este equilibrio puede provocar o favorecer el desarrollo de distintas patologías.

Gracias al uso de determinados prebióticos y probióticos podemos favorecer la proliferación de nuestras bacterias favorables y mantener así el correcto equilibrio en la microbiota intestinal.

¿En qué situaciones debemos tomar probióticos y prebióticos?

Al igual que existe una microbiota que recubre nuestro intestino tenemos bacterias por todo nuestro cuerpo. Distintos estudios están demostrando que gracias al uso de probióticos y prebióticos podemos prevenir o disminuir los problemas ocasionados por alteraciones de la microbiota en distintas mucosas o en la piel.

Es bien conocido que el uso



CLAVES

- **Bacterias.** En nuestro organismo encontramos gran cantidad de bacterias beneficiosas que componen nuestra microbiota propia, que es específica en cada persona.
- **En distintos lugares.** La microbiota más conocida es la intestinal, pero es igual de importante la que se encuentra en la piel, la boca o en el sistema urogenital.
- **Patologías.** Cualquier alteración de la integridad intestinal puede dar lugar a distintas patologías, desde intolerancias alimentarias hasta episodios de descomposición.
- **Equilibrio.** El uso de prebióticos y probióticos propicia la proliferación de nuestras bacterias favorables para mantener el correcto equilibrio en la microbiota intestinal.
- **Específicos.** Los probióticos son específicos para cada afección, no sirve el mismo probiótico para tratar o prevenir una descomposición que para tratar una xerosis o una alteración de la mucosa vaginal.

de antibióticos, además de afectar a las bacterias patógenas que nos han producido una infección, afecta a nuestras bacterias propias. Esto mismo también puede ocurrir con la ingesta de ciertos alimentos o producirse como consecuencia de otra patología que pueda afectar a la microbiota.

Todo ello puede dar lugar a episodios de descomposición debido a la afectación de la microbiota intestinal, aparición de hongos vaginales por la alteración de la microbiota íntima e incluso debilitar nuestro sistema inmune.

Una afección menos conocida, es la que se puede producir por la alteración de la microbiota oral, dando lugar a halitosis, xerosis o incluso mayor acumulación de sarro.

También se están llevando a cabo estudios donde ciertas cepas de bacterias pueden mitigar la aparición de cólicos en los lactantes, episodios de epilepsia y mejorar sintomatologías del espectro autista.

Como vemos pueden aparecer distintas patologías por las alteraciones de nuestra microbiota que pueden ser tratadas

o mitigadas gracias a la ingesta de prebióticos y probióticos. Pero hemos de tener en cuenta que los probióticos son específicos para cada afección, no sirve el mismo probiótico para tratar o prevenir una descomposición que para tratar una xerosis o una alteración de la mucosa vaginal. Pregunte a su farmacéutico y él le aconsejará cuál resulta el más indicado en cada caso. ●

Raúl Rufas Fanlo

Vocal de Ortopedia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento



Los probióticos se encuentran en alimentos ricos en bacterias, como los fermentados.

PIXABAY