

El término "sinbiótico" fue propuesto originalmente en 1995 para referirse a la combinación de un probiótico y un prebiótico. En 2019, un grupo de científicos se reunió para debatir los aspectos específicos de esta clase de sustancias y proponer una nueva definición.

# Sinbióticos

Una mezcla de microorganismos vivos y sustrato(s) utilizado(s) selectivamente por los microorganismos del hospedador\* que confiere un beneficio para la salud.\*\*

Inicialmente, la idea de los sinbióticos consistía en añadir un probiótico y un prebiótico juntos. Este enfoque requería que cada componente cumpliera los criterios de probiótico o prebiótico.

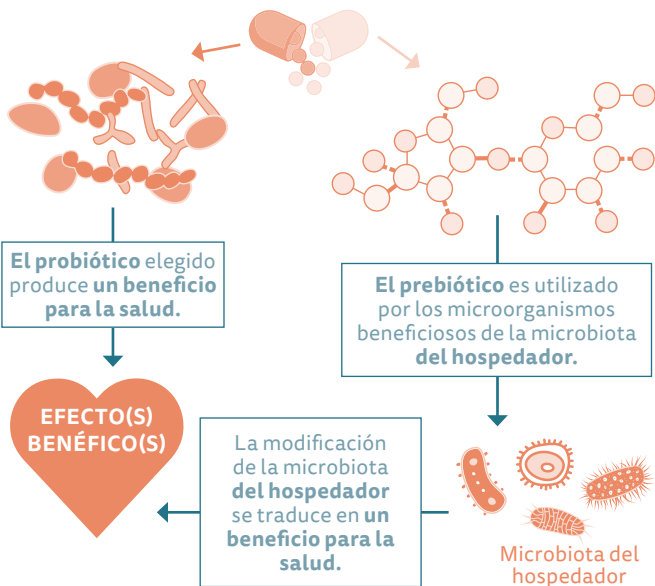


A la hora de definir a los sinbióticos, los científicos querían asegurarse de que los productos innovadores podrían utilizar esta denominación. Entonces se dieron cuenta de que sería posible diseñar una combinación de un microorganismo vivo y una sustancia de tipo prebiótico que pudieran funcionar conjuntamente -la sustancia sirviendo de alimento al microorganismo vivo-, pero ninguna de las dos por sí sola cumpliría necesariamente las definiciones de "probiótico" y "prebiótico" (dosis y evidencia de beneficio para la salud). **De ahí que la definición no sea simplemente un probiótico + prebiótico.**

## Los sinbióticos se pueden formular de dos formas:

### SINBIÓTICO COMPLEMENTARIO

Mezcla de probiótico(s) + prebiótico(s). Cada uno de ellos actúa de forma independiente para conseguir uno o varios beneficios para la salud.



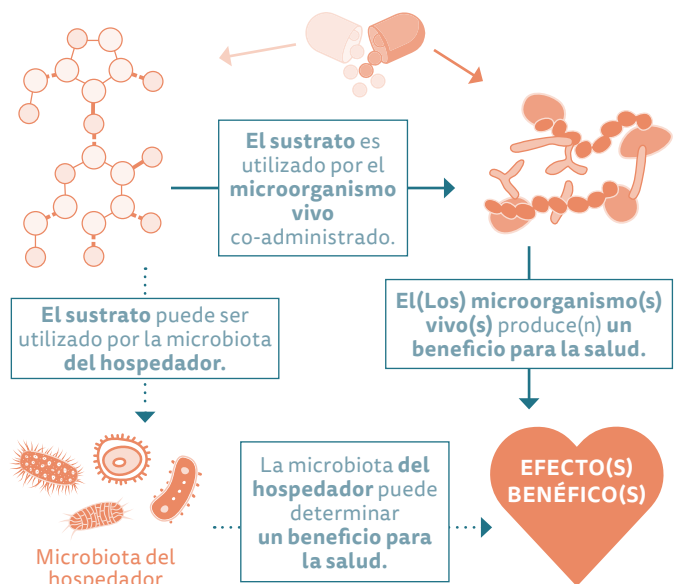
Los componentes probióticos y prebióticos del sinbiótico complementario deben cumplir los criterios mínimos de un probiótico y un prebiótico, respectivamente.

Un sinbiótico puede dirigirse a los ecosistemas microbianos intestinales o extra-intestinales del cuerpo, y puede formularse en productos que se ajusten a una serie de categorías normativas (como alimentos, productos no alimenticios, cosméticos, medicamentos o suplementos nutricionales).



### SINBIÓTICO SINÉRGICO

Mezcla de un sustrato utilizado selectivamente y un microorganismo vivo elegidos por su capacidad de proporcionar un efecto saludable. Los componentes que comprenden los sinbióticos sinérgicos trabajan juntos para otorgar el beneficio o los beneficios para la salud.



En el caso de los sinbióticos sinérgicos, la demostración de un beneficio para la salud y la utilización selectiva del sustrato por parte del microorganismo vivo co-administrado, deben demostrarse en el mismo estudio.

Los efectos beneficiosos de los sinbióticos complementarios y sinérgicos sobre la salud deben confirmarse en el hospedador objetivo.

Un estudio debe demostrar tanto la utilización selectiva del sustrato como un beneficio para la salud.

\* En esta definición, los microorganismos "huéspedes" se refieren tanto a aquellos residentes como a los microorganismos aplicados externamente (como los probióticos), cualquiera de los cuales puede utilizar el sustrato contenido en el sinbiótico.

\*\* La definición implica que se ha establecido la seguridad del sinbiótico para su uso previsto.

Simbiótico no es sinónimo de sinbiótico. El uso del término simbiótico es incorrecto en este contexto.

Swanson, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol (2020).  
<https://doi.org/10.1038/s41575-020-0344-2>