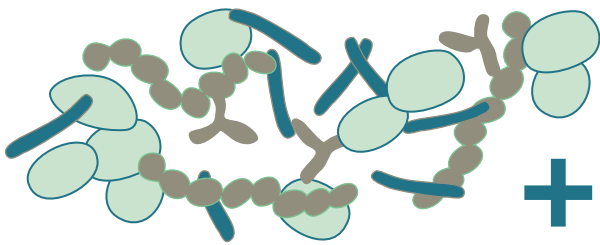
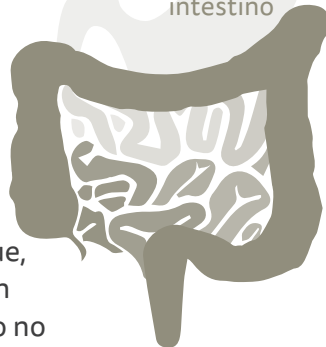


Efectos de los Probióticos y los Prebióticos sobre Nuestra Microbiota

Si su microbiota intestinal se altera, ¿pueden ayudar los probióticos y los prebióticos?



Aumentando los niveles de bacterias autóctonas del intestino



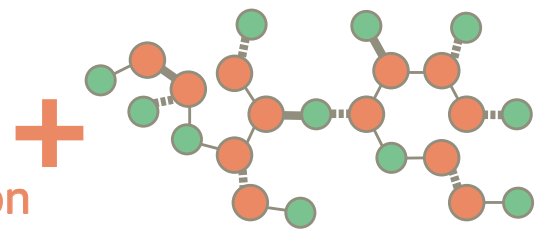
Los probióticos y los prebióticos pueden ayudar a normalizar una microbiota intestinal alterada por los antibióticos u otros factores de estrés y, al hacerlo, mejorar su salud.

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son microorganismos vivos que, consumidos en cantidades suficientes, pueden aportar beneficios para la salud. A veces -pero no siempre- son similares a los microorganismos que normalmente colonizan nuestro cuerpo.

¿Los probióticos mejoran nuestra microbiota intestinal?

- Como microbios vivos, los probióticos pueden influir en los microbios que colonizan nuestro cuerpo.
- Aunque son pocos en comparación con nuestra microbiota intestinal, los probióticos pueden crecer, metabolizar e interactuar con los microbios residentes. Rara vez los probióticos colonizan de forma permanente el tracto intestinal.
- Los probióticos pueden ejercer efectos sobre la microbiota cuando recorren las regiones menos densamente colonizadas de nuestro tracto gastrointestinal (estómago y el intestino delgado).
- Los probióticos pueden utilizar mecanismos similares a los de nuestros microbios residentes para mejorar la salud. Por ejemplo, la capacidad de los probióticos para influir en nuestro sistema inmunitario puede afectar a nuestra microbiota y a nuestra salud.



¿Qué son los prebióticos?

En pocas palabras, son el alimento de los microbios beneficiosos que viven sobre o dentro de nosotros. Los prebióticos son metabolizados por los microbios intestinales "buenos", lo que repercute positivamente en el entorno intestinal, con un beneficio general para la salud.

¿Los prebióticos mejoran la microbiota?

- Sí. Los prebióticos influyen positivamente en la composición y/o la actividad de nuestra microbiota residente.
- Los prebióticos pueden aumentar los niveles de bacterias beneficiosas.
- Los prebióticos pueden aumentar los metabolitos derivados de la microbiota o las moléculas de señalización que son importantes para la salud.



Para más información, visite [ISAPPscience.org](https://www.ISAPPscience.org)
Síguenos en Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)