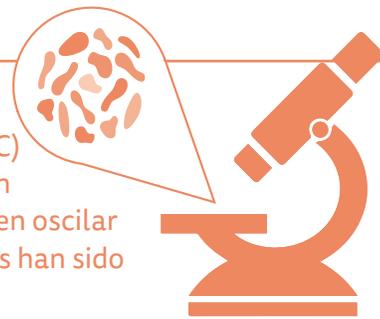


Probióticos: derribando mitos

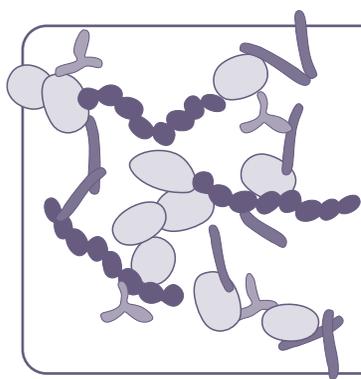
¿ES MEJOR MÁS?

No necesariamente. Un mayor número de unidades formadoras de colonias (UFC) no siempre equivale a mayores efectos. La mejor dosis es la que se ha probado en humanos y ha demostrado que confiere resultados positivos. Estos niveles pueden oscilar entre 100 millones y más de un billón de UFC al día. La mayoría de los probióticos han sido probados a niveles entre 1-10 billones de UFC/d.



¿ES MEJOR UN MAYOR NÚMERO DE CEPAS?

Depende de la evidencia científica detrás del producto. Algunos estudios demuestran los beneficios de un producto probiótico de una sola cepa, mientras que otros estudios muestran que mezclas específicas de cepas probióticas tienen un resultado positivo. El simple hecho de tener muchas cepas no garantiza que ese producto sea más beneficioso.

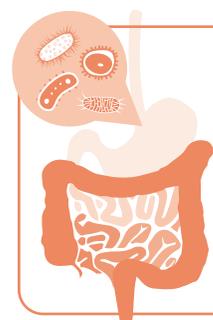


¿IMPORTA LA ESPECIFICIDAD DE LAS CEPAS?

Los científicos coinciden en que no todos los probióticos son iguales. Elija una cepa o mezcla de cepas respaldada por la ciencia que posea el beneficio que busca. Se ha demostrado que muchas cepas probióticas diferentes son beneficiosas, por lo que si su objetivo es simplemente añadir microorganismos vivos y potencialmente beneficiosos a su dieta, elija un producto que se ajuste a su estilo de vida y a su dieta; puede elegir suplementos probióticos de alta dosis y de varias cepas o alimentos fermentados que posean microorganismos vivos.

¿ES MALO EL AZÚCAR DE MI BEBIDA PROBIÓTICA O DEL YOGUR?

La mayoría de las investigaciones que examinan los beneficios para la salud de los probióticos en el yogur se han realizado con yogures/bebidas azucaradas. Por lo tanto, el azúcar no afecta negativamente a los efectos de los probióticos. Es importante que el consumo de azúcares añadidos esté dentro de las recomendaciones y forme parte de una dieta sana y equilibrada.



¿LOS PROBIÓTICOS TIENEN QUE MODIFICAR MI MICROBIOTA PARA SER EFICACES?

Un concepto común, pero erróneo, es que, para ser eficaz, un probiótico debe influir en la composición de la microbiota intestinal. Los probióticos no suelen instalarse o colonizar el intestino y pueden no provocar ningún cambio detectable en la microbiota intestinal. A su paso por el intestino, los probióticos (y las sustancias que producen) interactúan con el intestino y los microorganismos que viven en él, y así es como ejercen sus beneficios.

¿TODOS LOS ALIMENTOS FERMENTADOS SON PROBIÓTICOS?

Los alimentos fermentados se elaboran cuando los cultivos vivos, a través de su crecimiento y metabolismo, transforman un alimento en un alimento fermentado. Algunos de estos alimentos fermentados se consumen sin más procesamiento, pero otros se procesan mediante la pasteurización, el horneado, el ahumado o el filtrado. Estos procesos posteriores a la fermentación pueden matar o eliminar los microorganismos vivos que contienen, dejando al alimento fermentado incapaz de proporcionar microorganismos vivos. Además, aunque un alimento fermentado sea una fuente de microorganismos vivos, es posible que no se hayan comprobado sus beneficios para la salud. En cambio, los probióticos son microorganismos vivos que han demostrado tener un efecto saludable cuando se suministran en cantidades adecuadas. Por tanto, aunque los alimentos fermentados pueden ser alimentos saludables y pueden ser una fuente de microorganismos vivos, puede que no reúnan los requisitos para ser llamados "probióticos". Cuando un alimento fermentado contiene un probiótico estudiado en una dosis que puede conferir un beneficio, entonces se designa correctamente como probiótico.

