

ALIMENTACIÓN

PROBIÓTICOS

Nueva arma en la lucha contra el sobrepeso

Diversas investigaciones han demostrado la eficacia de la cepa *Lactobacillus Rhamnosus LPR* para bloquear la absorción de grasas. Existen bacterias en el intestino capaces de aportar hasta 200 calorías más al día, lo que supone entre un 4-10% extra del aporte calórico recomendado

Beatriz Muñoz • MADRID

El binomio alimentación saludable y ejercicio físico constituye la fórmula más eficaz para perder peso, pero no la única. Los probióticos, aliados para mantener activo el sistema inmunitario y contribuir al equilibrio de la flora intestinal pueden, además, servir de ayuda contra los kilos de más. Ascensión Marcos, directora del Grupo de Inmunonutrición del departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), explica que «hay bacterias que son capaces de generar una microbiota lo suficientemente saludable como para promover una mejor digestión de la grasa y conseguir que el adipocito no aumente ni se multiplique en exceso, de modo que genere productos en el metabolismo que no sean saludables y, en consecuencia, costaría más perder peso».

CONTROL

Tras diez años de investigación sobre el probiótico *Lactobacillus Rhamnosus LPR*, investigadores estadounidenses han hallado el primer probiótico reductor capaz de

modular la flora intestinal. Los resultados, presentados en el último congreso Científico Anual de la Sociedad de la Obesidad, celebrado en Texas (EE UU), revelan que este hallazgo se alza como la llave para la lucha contra la obesidad, ya que podría controlar la asimilación de determinados nutrientes que favorecen el aumento de masa grasa. Y es que los pacientes tratados con un suplemento diario de esta cepa de probióticos durante 24 días tienden a perder más masa magra que los que tomaron placebo. En concreto, después de tres meses, los individuos que tomaron el probiótico combinado con la dieta perdieron, de media, un 69 por ciento más de peso frente a los que sólo siguieron un régimen de adelgazamiento. Para el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en aparato digestivo y fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), «el '*Lactobacillus Rhamnosus LPR*' bloquea la absorción de grasas. Por su parte, el '*Lactobacillus Gasseri*' ha demostrado que, administrado con leche fermentada durante doce semanas, es responsable de la disminución de la grasa abdominal y también de la del resto del cuerpo».

COMPORTAMIENTO DIFERENTE

Cada organismo se comporta de forma diferente a la hora de perder peso según el sexo, la edad, la dieta, etc. Las investigaciones en torno a este tema sugieren que la causa principal de esta variabilidad reside en la composición de la flora intestinal. El doctor Francisco J. Tinahones, jefe de grupo del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), aclara que «la microbiota del obeso tiene un predominio de firmicutes y la del delgado, de bacteroidetes que son uno de los dos filos más importantes de la microbiota. Curiosamente, cuando el sujeto adelgaza su microbiota cambia y se parece más a la del delgado». Esta misma opinión la comparte Laura García Urosa, doctora en Farmacia, máster en Nutrición y responsable científica de Innéov España, quien añade que «la flora intestinal determina cómo nuestro

organismo asimila ciertos nutrientes. Existen bacterias capaces de digerir nutrientes normalmente digeribles y de extraer más calorías de algunos alimentos. Por ejemplo, algunas bacterias pueden degradar glúcidos indigeribles aportando hasta 200 calorías más al día, lo que representa en torno al 4-10 por ciento del aporte calórico recomendado».

Los obesos tienen un aumento de las bacterias firmicutes sobre los bacteroides, y los delgados, a la inversa

Así actúan

Probióticos
Organismos vivos que estimulan el sistema inmunitario. Si se administran de forma adecuada y en las dosis correctas son muy beneficiosos para la salud

Flora intestinal
Determina cómo el organismo asimila ciertos nutrientes. Algunos tipos de bacterias pueden extraer más calorías de algunos alimentos:

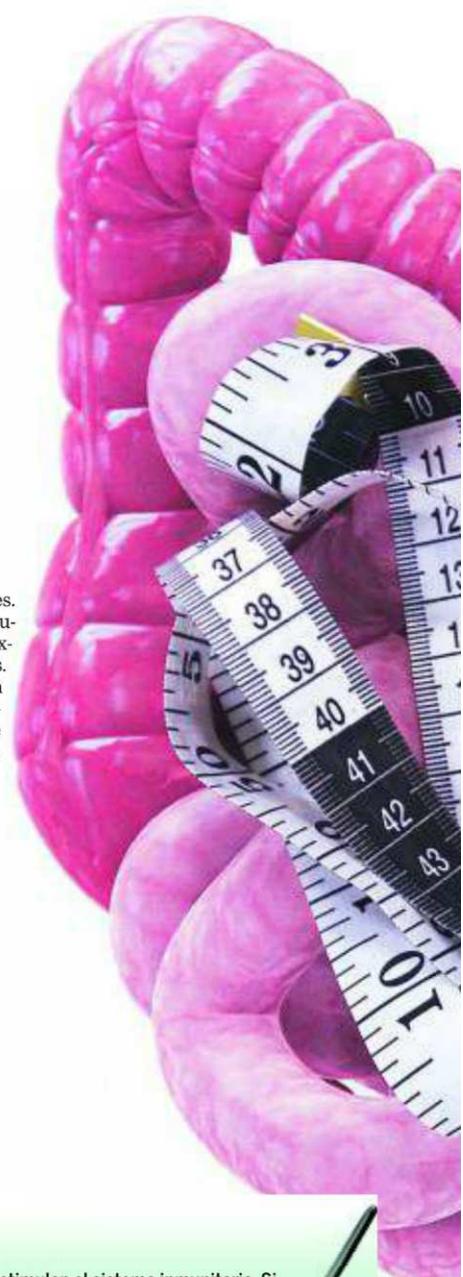
- 200 calorías más
- 4-10% del aporte calórico recomendado

Influye a la hora de regular el sobrepeso

- *Lactobacillus Rhamnosus LPR* bloquea la absorción de las grasas
- *Lactobacillus Gasseri* disminuye la grasa abdominal y la del resto del cuerpo

En los obesos es bastante diferente de las personas delgadas. Los obesos tienen un claro aumento de los firmicutes sobre los bacteroides y los delgados, a la inversa

T. Nieto LA RAZÓN



SANDRA R. POVEDA

LA ENTREVISTA
DE MARTA ROBLES

Dr. Ramón Pajares Villaroya

Responsable de la Sección de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Infanta Sofía (Madrid)

«Hacen falta más estudios para avalar su uso»



-¿En qué alimentos se encuentran los probióticos?

-De forma natural están en muchos alimentos de nuestra dieta diaria: yogures, leches fermentadas, chocolate negro, miso, salsa de soja,

algunos encurtidos (pepinillos), quesos blandos... Pero, además, en los últimos años se han comercializado muchos productos, sobre todo lácteos enriquecidos con probióticos y el uso de suplementos de probióticos en forma de pastillas, sobres, etc se está extendiendo cada vez más y contienen una elevada concentración de probióticos de alta calidad.

-¿Pueden ayudar a perder peso?

-Afirmar que los probióticos ayudan a adelgazar no es del todo correcto. Estudios preliminares sugieren que algunos cambios en la composición de la microflora intestinal pueden estar relacionados con el desarrollo de obesidad, incluso algunos autores proponen el uso de probióticos para modular las alteraciones metabólicas que existen en las personas obesas. Estos resultados hay que valorarlos con mucha prudencia y hacen falta más estudios y mejor diseñados que nos permitan determinar si realmente esta relación existe.

-¿Cómo y cuándo hay que tomarlos?

-Cuando se busca un efecto terapéutico concreto relacionado con un probiótico específico, la mejor opción será tomar los suplementos que se venden en farmacias. El modo de administración y la cantidad serán distintos en función de cada producto. Si el objetivo es mejorar las digestiones y evitar molestias producidas por la fermentación de los alimentos en el interior del intestino, así como mejorar el tránsito intestinal, la mejor opción será tomar un suplemento diario de un producto enriquecido con probióticos como yogures, leche fermentada, etc. Su ingesta en cantidades excesivas podría producir molestias (flatulencia, distensión abdominal...).

Asimismo, un estudio realizado en el Hospital Universitario La Fe de Valencia con personas con sobrepeso en la que los participantes siguieron una dieta hipocalórica y un programa de ejercicio físico, consiguieron perder una media de cinco kilos en diez semanas. Tras la investigación, se pudo observar cómo la composición de su microbiota se modificó, disminuyendo el número de cocoides, clostridium y eubacterias rectalis y aumentando la presencia de bacteroides, prevotellas y lactofillus.

IMPACTO POSITIVO

Pese a que las investigaciones realizadas son esperanzadoras, «todavía se necesitan más investigaciones al respecto», advierte Guerra. El tipo de alimentación que lleve una persona ejerce un impacto positivo sobre la composición de la flora y desempeña un papel fundamental en la asimilación de los nutrientes procedentes de la dieta de adelgazamiento. «La flora intestinal no es igual en personas vegetarianas que en personas que comen de todo, en especial, si la dieta está compuesta en gran parte por proteínas. Nuestra microbiota se adapta, tanto en especie como en número, a la dieta sin que disminuyan los efectos beneficiosos que nos proporcionan nuestros gérmenes y bacterias», aclara Guerra.

En cuanto a la forma de consumo, «se administran por vía oral, bien en cápsulas, sobres o líquidos, cuyo contenido en bacterias oscila entre diez elevado a nueve y diez elevado a doce. Se toman una o dos dosis diarias hasta la corrección del problema», matiza Guerra. Eso sí, «lo importante es incluirlo en la dieta habitual a diario», recomienda Marcos. En cuanto al tipo de dieta a seguir, Sanz sostiene que «debe adaptarse al perfil, las necesidades y objetivos de cada paciente basándose en una alimentación ligera, variada y equilibrada en la que no falte carne, pescado, frutas y verduras y reducir la ingesta de azúcares y grasas saturadas».

Para notar sus efectos, los expertos recomiendan incluirlos a diario en la dieta habitual

