



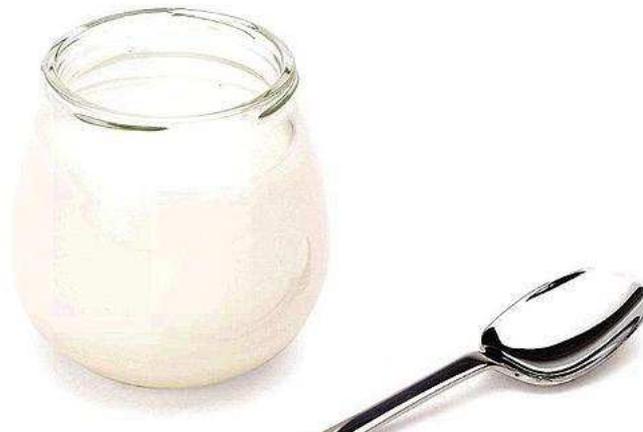
Estás en: Salud > Noticias

CURARSE EN LA MESA

Probióticos contra enfermedades intestinales

Colon irritable, colitis ulcerosa e infecciones causadas por tratamientos con antibióticos son algunas de las afecciones en las que estos alimentos funcionales han demostrado su eficacia

15.11.13 - 08:39 -



Los probióticos más comunes son las leches fermentadas como el kéfir y los yogures enriquecidos con lactobacilos y bifidobacterias.

Los probióticos son alimentos con microorganismos vivos adicionados que permanecen activos en el intestino, como bacterias y hongos, y que tomados en la cantidad y forma adecuada son beneficiosos para la salud.

De hecho, los expertos no dudan en usarlos para tratar algunas enfermedades: «Los utilizamos para tratar algunas dolencias como el Síndrome del Intestino Irritable y el *Helicobacter pylori*, ya que consiguen que los pacientes mejoren y se recuperen con mayor celeridad», explica el doctor Gonzalo Guerra Azcona, director médico del centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CEMED).

Los probióticos actúan en nuestro aparato digestivo estabilizando la composición de la flora intestinal y aumentando la resistencia de nuestro organismo a agentes, bacterias y virus patógenos, como pueden ser el mencionado *Helicobacter pylori*, causante de muchas gastritis y úlceras, o el *Clostridium difficile*, cuya infección se relaciona con el uso frecuente de antibióticos.

«Estas bacterias forman parte de la flora intestinal o microbiota de muchos pacientes sin afectarlos. El problema viene cuando se produce un desequilibrio en la flora y hay un crecimiento descontrolado de alguna de ellas. Es entonces cuando se produce la infección y aparece la enfermedad», afirma el doctor Guerra Azcona.

Por ello es en estos casos donde los probióticos actúan volviendo a establecer el equilibrio en la microbiota o produciendo una serie de enzimas que evitan la proliferación de los agentes patógenos, y, por tanto, ayudando a una más pronta recuperación del paciente.

Variedades de probióticos

Existen multitud de tipos de probióticos y cada uno ellos tiene una función específica, y no solo a nivel digestivo, ya que estos pueden actuar en diferentes ámbitos: restableciendo el equilibrio bacteriano perdido durante los procesos diarreicos al disminuir su duración, aumentando la capacidad inmunitaria de la piel ante los rayos solares e, incluso, evitando las infecciones del tracto urogenital, por ejemplo, por *Candida sp*, responsable de algunas vaginitis.

¿Dónde se encuentran? Los más comunes son las leches fermentadas como el kéfir y los yogures enriquecidos con lactobacilos y bifidobacterias y entre sus beneficios para la salud cabe destacar la mejora del equilibrio intestinal, la modulación de la respuesta inmune o la mejora del ecosistema intestinal, entre otros.

TAGS RELACIONADOS

probioticos, intestinal, digestion, enfermedad, colon, irritable