
Aclarando dudas: probióticos, prebióticos y simbióticos

Nuestro intestino es un órgano interesante e inmenso (su superficie podría cubrir todo un campo de fútbol), en el que viven millones de bacterias vivas (entre 900 y 1800 g), que constituyen nuestra flora bacteriana.

El que tengamos una flora bacteriana adecuada es muy importante. Tiene funciones como sintetizar vitaminas, producen sustancias alimenticias como los carbohidratos, aumentar la absorción de sustancias como el [calcio](#), [hierro y magnesio](#), disminuir los valores de urea en la sangre y contribuir a disminuir nuestras cifras de [colesterol](#).

Los tratamientos y los estudios con bacterias vivas y/o con alimentos que estimulan su crecimiento cobran por esto cada vez más interés. Habrá que estar muy atentos en los próximos años pues probablemente aparezcan nuevos conocimientos sobre este tema.

¿Qué son los probióticos?

Son microorganismos **vivos** que tienen efectos beneficiosos sobre la salud, parecidos a los que se encuentran de manera natural en el intestino de las personas. Pueden ser bacterias, como *Lactobacillus GG*, o levaduras, *Saccharomyces boulardii*.

¿Para qué sirven?

- Los probióticos actúan en el tubo digestivo estabilizando la composición de las bacterias intestinales, mejorando y activando las defensas y, por tanto, aumentando la resistencia del organismo frente a las enfermedades infecciosas.
- Los probióticos producen sustancias que ayudan a combatir algunas bacterias potencialmente patógenas, producen vitaminas y enzimas digestivos.
- Ciertas cepas de probióticos acortan la duración de la [diarrea aguda](#) vírica. También se utilizan para prevenir la diarrea por antibióticos.
- Hay pruebas que sugieren que los probióticos pueden ser eficaces en la diarrea persistente de los niños.
- Hay otras muchas enfermedades en las que se están estudiando las mejoras que se obtienen con los probióticos: diarrea del viajero, malabsorción de lactosa, mastitis.

En la actualidad, no hay datos suficientes para recomendar el uso rutinario de probióticos y prebióticos en las leches infantiles.

En resumen, hacen falta más estudios de calidad que nos aclaren la eficacia de estos productos.

¿Cómo se utilizan?

La [leche materna](#) es una fuente natural de probióticos.

Las formas más comunes para la administración de probióticos son los [productos lácteos](#) (yogur, kéfir, helados, chocolate negro), pero también los hay en forma de comprimidos, gotas, cápsulas y sobres.

Se deben utilizar las dosis de probióticos que nos recomiendan; a dosis más bajas o más elevadas puede ser que no sean efectivos, o podrían ser nocivos.

Deben seguirse de manera estricta las normas de conservación de los productos probióticos, ya que muchos de ellos necesitan una temperatura determinada por mantenerse viables (nevera).

Algunos estudios aconsejan tomarlos dos horas antes o después de los antibióticos para que éstos no disminuyan su efecto.

¿Son seguros? ¿Cómo elijo uno?

Son seguros para personas sanas.

Pregunte a su pediatra: si le recomienda que su hijo tome probióticos, pregunte cual y cuánto debe tomar. No todos tienen las mismas cepas y hace falta una cantidad mínima para que sean efectivos.

Recuerde que los probióticos, por lo general, se consideran suplementos dietéticos o alimentos y no están regulados tan estrictamente como los medicamentos.

¿Y los prebióticos?

Son alimentos que estimulan el crecimiento y la actividad de las bacterias que ya tenemos en el colon (nuestra flora intestinal).

Los principales son los oligosacáridos, que son carbohidratos.

Están **en la leche materna, frutas, miel, cebollas, ajos, espárragos y otros grupos de verduras.**

También se utilizan en la industria alimentaria.

Los prebióticos en la alimentación del lactante tienen escasos beneficios, salvo en el cambio de consistencia y número de heces.

Hacen falta más estudios antes de poder aconsejar sobre el uso de prebióticos en los lactantes y niños pequeños para prevenir la [enfermedad atópica](#).

Simbióticos

Estos combinan la unión de prebióticos y probióticos.

La administración de los productos comentados no plantea problemas de seguridad en relación con los problemas de crecimiento y los efectos adversos. Sin embargo, tampoco habría datos suficientes para recomendar su uso rutinario en las leches infantiles.

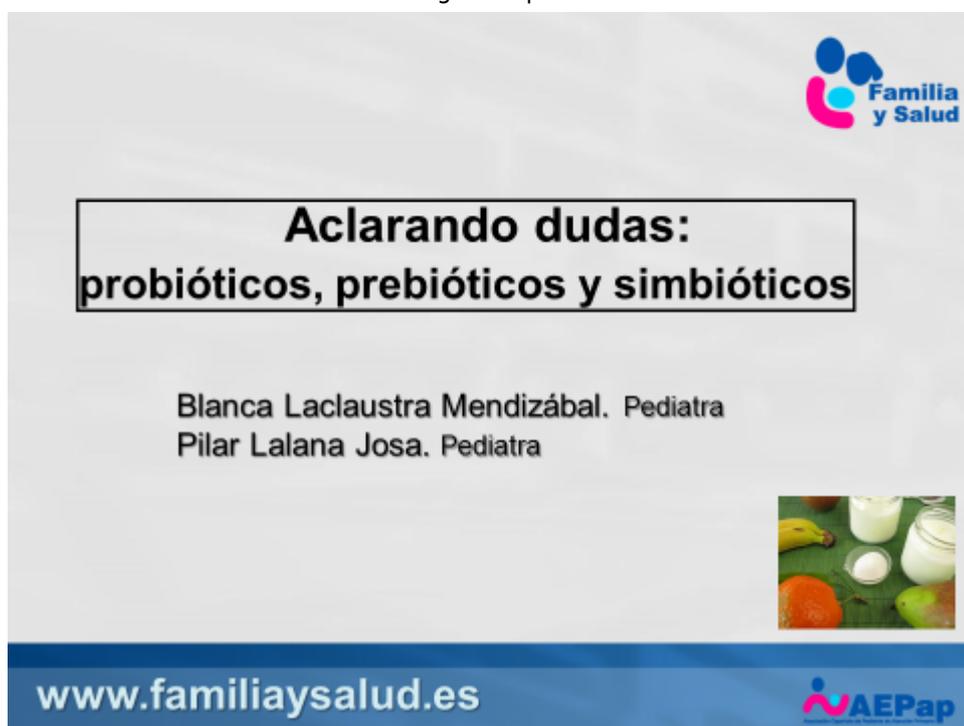
¿Dónde encontrar más información en Internet?

- [Alimentos funcionales](#). Soledad Jurado Mateos. En: FAMIPED. Vol. 5(2) Junio 2012. Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

- En Familia y Salud:

- [¿Cómo actuar si mi hijo tiene diarrea?](#)
- [¿Hay alternativas de tratamiento para el cólico del lactante?](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**Aclarando dudas:
probióticos, prebióticos y simbióticos**

Blanca Laclaustra Mendizábal. Pediatra
Pilar Lalana Josa. Pediatra

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 7-06-2013

Última fecha de actualización: 09-12-2016

Autor/es:

- [Blanca Laclaustra Mendizábal](#). Pediatra. Centro de Salud "San José Norte". Zaragoza
- [Pilar Lalana Josa](#). Pediatra. Centro de Salud "San José Centro". Zaragoza

