

NOTA DE PRENSA

El consumo regular de probióticos ayuda a tener una microbiota en equilibrio

- La Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMiPyP) junto a Activia, colaboran para promover el cuidado de la microbiota intestinal y un mejor conocimiento de los probióticos mediante la evidencia científica.
- Actuar sobre la microbiota intestinal es clave para la salud general del organismo, y es especialmente relevante para ayudar a aligerar las sensaciones y síntomas digestivos, recurrentes en todas las edades y que suponen la mitad de las consultas del aparato digestivo.
- Los probióticos como las bifidobacterias ayudan a equilibrar la microbiota intestinal. Una alimentación que incluye probióticos es uno de los principales factores para mantener una microbiota diversa.



De izq. a dcha.: **Dr. Fernando Azpiroz**, profesor de medicina de la UAB e investigador del CIBERHD y del *Vall d'Hebron Institut de Recerca*; **Dr. Francisco Guarner**, consultor de gastroenterología del centro médico Teknon de Barcelona; **Dr. Guillermo Álvarez**, pediatra del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y presidente de SEMiPyP; **Antonio Torres**, Manager de Salud y Sostenibilidad de Danone Iberia.

Madrid, 12 de septiembre de 2023. – El equilibrio de la microbiota intestinal puede estar sujeto a muchos factores. La alimentación es el principal factor que tenemos a nuestro alcance para equilibrar el estado de la microbiota intestinal. Ahora, una nueva revisión, liderada por SEMiPyP,

en colaboración con Activia, y publicada en la revista *Anales de Microbiota, Probióticos & Prebióticos*, concluye que **los probióticos son uno de los pilares clave para contribuir a modular la microbiota intestinal y prevenir las complicaciones que aparecen cuando la microbiota no está en equilibrio.**

La importancia del equilibrio de la microbiota para nuestra salud

La microbiota es el conjunto formado por cerca de 39 billones de microorganismos, sobre todo bacterias y en menor proporción hongos, virus, arqueas, levaduras y protozoos, que residen en el último tramo del intestino grueso.

Esta microbiota se comporta como un órgano más de nuestro cuerpo y realiza funciones específicas para nuestra supervivencia, desde ayudarnos a digerir los alimentos y producir vitaminas esenciales, hasta entrenar el sistema inmunitario. Una de las funciones de la microbiota que más se ha estudiado recientemente es su papel sobre la salud general del organismo.

Actuar sobre la microbiota para mejorar la salud digestiva.

El primer paso para tener una microbiota intestinal equilibrada y variada consiste en seguir una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, puesto que las bacterias del intestino fermentan la fibra que contienen esos alimentos y, a cambio, secretan moléculas beneficiosas para la salud.

Sin embargo, tal como recoge el presente estudio de revisión, una dieta restrictiva con un bajo contenido en alimentos de origen vegetal reduce los niveles de bacterias beneficiosas del intestino como *Bifidobacterium*, *Lactobacillus* y *Roseburia*, entre otras.

“Una microbiota intestinal sana proporciona más de nueve mil enzimas para facilitar la digestión de alimentos vegetales. Pero esta dotación puede no ser permanente: con dietas restrictivas podemos perder capacidad para digerir alimentos sanos”, indica Francisco Guarner, consultor de gastroenterología del Centro Médico Teknon, y coautor del estudio de revisión, publicado en la revista *Anales de Microbiota, Probióticos & Prebióticos*.

“Evitar alimentos de origen vegetal porque pueden resultar flatulentos no suele ser útil a largo plazo para resolver molestias abdominales, porque influye en la capacidad funcional de la microbiota intestinal. Hemos comprobado que es más útil a largo plazo la adaptación de la microbiota al consumo de alimentos sanos, como frutas, verduras, legumbres, cereales

integrales y frutos secos”, explica Fernando Azpiroz primer autor del trabajo e investigador del CIBEREHD y del *Vall d’Hebron Institut de Recerca*.

Probióticos para tener una microbiota diversa

Junto con los prebióticos, **los probióticos son la otra herramienta complementaria que tenemos a nuestro alcance para cuidar la microbiota a través de la dieta**. Los probióticos son microorganismos, que para equilibrar y mantener una microbiota intestinal estable, **deben llegar vivos al intestino**, resistiendo a las secreciones gástricas y biliares. La supervivencia de los probióticos al paso por tracto gastrointestinal es clave y, dependerá de la cepa probiótica capaz de llegar viva a la microbiota intestinal.

Dar a conocer la importancia de cuidar la microbiota intestinal para una mejor salud global es uno de los principales hitos de la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos, SEMiPyP, según el Dr, Guillermo Álvarez presidente de SEMiPyP, “uno de nuestros objetivos principales se basa en divulgar el conocimiento científico de la microbiota entre los profesionales sanitarios y entre la población general”.

En este sentido, según el estudio de revisión muestra que **el consumo diario de una leche fermentada con *Bifidobacterium lactis* CNCM I-2494 durante cuatro semanas ha demostrado ser efectivo para reducir molestias digestivas**. Asimismo, otra función de las leches fermentadas con probióticos es que **contribuyen a una mejor tolerancia de las dietas ricas en fibra**.

“Hemos comprobado que la intervención con la cepa probiótica ***Bifidobacterium lactis* CNCM I-2494** durante cuatro semanas consigue una mejor adaptación y tolerancia a dietas sanas que podrían resultar flatulentas por su contenido en alimentos altos en fibras fermentables. Esta intervención es útil en personas sin molestias digestivas habituales, pero que pueden experimentar de forma ocasional algún tipo de molestia digestiva”, añade Azpiroz.

Las leches fermentadas con probióticos, como Activia, pueden ayudar a equilibrar la microbiota intestinal.

Cuando la microbiota no está en equilibrio

Estudios recientes han observado que **la alteración del equilibrio de la microbiota intestinal desempeña un papel importante en los síntomas digestivos**. Las síntomas digestivos pueden afectar de forma ocasional a niños y adultos sanos y acaban volviéndose recurrentes en un 20% de la población. Estas molestias tienen un impacto negativo en la calidad de vida de la persona

y, sobre su actividad laboral y escolar. Una situación que supone la mitad de las consultas de aparato digestivo.

Aunque las molestias digestivas pueden estar causadas por múltiples factores, en los últimos años se ha visto que la alteración de la composición y de las funciones de la microbiota se relacionan con una mayor presencia de síntomas digestivos. Es por este motivo que **incluir prebióticos y probióticos de forma regular para equilibrar la microbiota intestinal puede hacer ayudar.**

“Aunque el análisis de la composición de la microbiota intestinal, de momento, no está siendo útil para el diagnóstico o seguimiento de personas con trastornos funcionales, sí que sabemos que la microbiota influye en los síntomas. Hay microorganismos que producen gas, otros consumen gas, y otros modulan la sensibilidad de la pared intestinal”, señala Guarner.

Más información:

Con el fin de promover el cuidado de la microbiota intestinal y la importancia de los probióticos para fomentar un mayor conocimiento de la microbiota y su impacto sobre la salud, la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMiPyP) y Activia, impulsan, bajo un acuerdo de colaboración, acciones para informar, educar y trasladar la evidencia de las funciones de los probióticos mediante acciones de divulgación científica, dirigidas a los profesionales de la salud y a la población general.

El trabajo de revisión *Sensaciones digestivas, microbiota y probióticos* incluye siete estudios realizados por Activia® y lo han llevado a cabo el Dr. Fernando Azpiroz, profesor de medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona e investigador del CIBEREHD y del *Vall d’Hebron Institut de Recerca*, el Dr. Francisco Guarner, consultor de gastroenterología del centro médico Teknon de Barcelona, y el Dr. Guillermo Álvarez-Calatayud, pediatra del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y presidente de SEMiPyP. Se ha publicado en la revista *Anales de Microbiota, Probióticos & Prebióticos*.

[ACCEDE AQUÍ A LAS IMÁGENES](#)

Para más información

Àngels Garriga | ang@homeatc.com

Anaïs Priego | ap@homeatc.com

Cecilia Ossorio | co@homeatc.com