

Calidad de vida:

Las “bacterias buenas” protegen la salud y curan enfermedades

Los probióticos fortalecen el organismo a nivel digestivo, inmunitario y cardiovascular. Estos beneficios han llevado a incorporarlos en los alimentos y a venderlos como cápsulas.

SEBASTIÁN URBINA

La semana pasada, un grupo de investigadores en Canadá sorprendió a la academia: cuatro bacterias digestivas son necesarias para proteger a los niños de desarrollar asma. Una semana antes se dio a conocer que otra bacteria podía revertir la alergia a la proteína de la leche en lactantes.

Es que las llamadas “bacterias buenas” o probióticos están haciendo noticia con frecuencia por su capacidad de proteger la salud y curar una serie de enfermedades.

El primer antecedente fue que ayudaban a tener una buena digestión y que mejoraban el tránsito intestinal.

Luego se constató que estimulan la inmunidad y protegen de las alergias. Incluso, se ha visto que elevan los niveles de colesterol bueno, regulan la glucosa en la sangre y, de esa forma, indirectamente, protegen la salud cardiovascular.

Y mientras algunos dicen que los probióticos tienen efectos positivos sobre la salud mental, otros creen que es la suma de sus beneficios lo que hace que quien los consume se sienta mejor y, por esto, mejora su ánimo.

Pero en lo que todos coinciden es que existe un aumento explosivo de las investigaciones sobre las llamadas “bacterias buenas” que habitan el sistema digestivo, lo que pronto se traducirá en más alimentos que las contengan y productos farmacéuticos que combinen varias cepas para tratar enfermedades específicas.

Gérmenes buenos

“Por definición, los probióticos son bacterias que deben estar vivas, y que producen un beneficio en la salud del ser humano”, dice la doctora Paola Toche Pinaud, inmunóloga de Clínica Las Condes.

En la actualidad, “se está tratando de buscar ‘la’ bacteria o la combinación de unas pocas cepas que entreguen un beneficio específico para las

Flora intestinal

Se conoce así al conjunto de bacterias que habitan el sistema digestivo de las personas. Se calcula que existen unas 2 mil especies, de las cuales cien pueden ser perjudiciales.



RODRÍGUA VALDES

personas”, dice la doctora en fisiología Victoria Velarde, profesora asociada de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Católica.

Pero no todo es lo que parece, según Velarde. Esto, porque cuando se da un probiótico, “esas bacterias llegan al intestino y aumentan en número, lo que puede reducir la cantidad de otras bacterias y, quizás, esa disminución es la que produce los beneficios en la salud y no el probiótico que estamos dando”, explica.

“Este es un campo apasionante y con proyecciones amplias, porque estamos viendo que los probióticos se pueden aplicar en enfermedades

crónicas por su efecto antiinflamatorio”, dice la nutricionista Cecilia Sepúlveda, magíster en nutrición clínica infantil y académica de la Universidad del Desarrollo.

La importancia de estos productos es tal, según la profesional, que incluso se ha visto que los hijos que nacen por parto natural de mujeres que toman probióticos tienen un mejor perfil de bacterias digestivas, sufren menos inflamación y alergias.

En Chile existen productos lácteos como leches cultivadas y yogures con bacterias incorporadas para mejorar la digestión. En las farmacias se venden combinaciones de

vitaminas, minerales y probióticos para el tránsito intestinal y para las alergias. También se importan cápsulas con varias cepas que prometen una mejoría general de la salud.

Para la doctora Toche, estamos ante “un brazo de la medicina en pleno desarrollo”. “Es un área interesante porque son bacterias que están en nuestra flora intestinal y son seguras”.

“El mercado de los probióticos en Chile tiene poca variedad y es caro”, enfatiza Cecilia Sepúlveda. Hay mezclas de bacterias, según dice, que se venden en Europa y EE.UU., y son muy efectivas en la enfermedad de Chron y en personas celíacas, pero hay que importarlas.

“Tienen resultados increíbles, ya que en personas con colitis ulcerosa que, por ejemplo, sufren diez crisis al mes, las reduce a una. O si la crisis dura varios días, las reduce a dos”, dice.