

Para qué sirven y cómo funcionan:

Los probióticos son los nuevos favoritos de la ciencia para combatir enfermedades

Sus numerosos beneficios y la ausencia de efectos adversos han multiplicado la oferta de estos productos que hoy se venden como cápsulas, comprimidos masticables o gotas en farmacias, o incorporados a alimentos que se venden en supermercados.

SEBASTIÁN URBINA

Se han convertido en el mejor aliado de la salud de las personas. Son los probióticos o "bacterias protectoras", que no solo fortalecen las defensas, sino que también ayudan a tratar una serie de enfermedades, desde diarrea y colon irritable, pasando por asma y alergias, hasta resfrió común y algunas infecciones respiratorias.

Por esto, la investigación científica sobre estos gérmenes beneficiosos se ha multiplicado en los últimos años, al igual que los productos que se venden en farmacias y supermercados, en forma de cápsulas, comprimidos, tabletas masticables, sachets, gotas y alimentos enriquecidos.

Un estudio reveló recientemente que en Estados Unidos el 96% de los hospitales indica probióticos a algunos de sus pacientes. Algo que se facilita porque son seguros y efectivos, y si no producen el resultado esperado, al menos no tienen efectos adversos.

Y si al principio estos productos eran verdaderos cócteles de distintas bacterias —como un disparo a la bandada—, ahora que se conocen más se confeccionan con una, dos o tres cepas, las que actúan de manera más específica sobre el proble-

Los lugares en que actúan

Cada probiótico ejerce su efecto en una parte específica del organismo. La presentación de estas bacterias protectores se hace en cápsulas, comprimidos, tabletas masticables, sachet, gotas y óvulos.



Las principales

Entre las bacterias más usadas están: *Lactobacillus reuteri* *protektis*, que por sus efectos en el cólico del lactante, en diarrea aguda y en la asociada al uso de antibióticos se usa en gotas desde los primeros días de vida. *Bifidobacterium lactis* BB12, que también se agrega a los alimentos infantiles porque mejora la inmunidad general. *Lactobacillus johnsonii*, en bebidas lácteas pequeñas de colación, porque mantiene la erradicación del *Helicobacter pylori* de la mucosa intestinal. *Lactobacillus rhamnosus* GG, que está en una bebida láctea y en sachets, para combatir diarreas y estimular el sistema inmune. *Saccharomyces boulardii*, una levadura que es muy usada en diarrea aguda y en aquella asociada a antibióticos.

Hoy, por ejemplo, cuando un médico da un tratamiento con antibióticos, simultáneamente indica un probiótico.

En el caso de los niños, se usan para el eczema y las alergias. También, una de estas bacterias se usa en gotas en el recién nacido "desde los primeros días de vida por sus buenos efectos en el cólico del lactante, en la diarrea aguda y en la asociada al uso de antibióticos", dice la doctora Sylvia Cruchet, pediatra y magíster en gastroenterología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), de la Universidad de Chile (ver recuadro).

En el caso de los adultos, se usa para colon irritable, constipación, para reducir el colesterol y la glucosa, mejorar alergias, fortalecer la inmunidad y disminuir las infecciones respiratorias. En las mujeres se receta para tratar y prevenir algunas infecciones ginecológicas. Y los usos van en aumento.

En Chile se ofrecen alrededor de una treintena de productos en farmacias. Aunque para elegir los de mayor calidad es aconsejable consultar con un médico o un nutricionista.

En alimentos, los productos lácteos son los que ofrecen la mayor variedad y se venden en los supermercados.

ma que se quiere tratar.

Futuro prometedor

"La de los probióticos es un área de la medicina que se ve promisorio, y probablemente se van a sumar más patologías en que estos productos ayudarán a mantener la salud", dice la doctora Julieta Klaassen, experta en nutrición y diabetes del Centro de Tratamiento de la Obesidad UC Christus.

"Es un campo que va a dar mucho que hablar. Muchos de estos tratamientos son complementarios y así a los pacientes se les pueden indicar dosis menores de las

otras terapias que se usan", explica el doctor Rodrigo Alonso, nutriólogo de Clínica Las Condes.

Es tal la relevancia de la flora bacteriana que vive en el intestino, "que hoy se la considera como un órgano con vida propia, por lo que hay que mantener sus equilibrios para que funcione bien", dice María Virginia Riesco, nutricionista y magíster en Nutrición Clínica de la Universidad del Desarrollo.

Ahora se sabe que cuando se pierde el equilibrio entre las distintas familias de estas bacterias las personas se enferman. Y por eso, para mejorarse, se indican distintos preparados de estos gérmenes.

EL MERCURIO