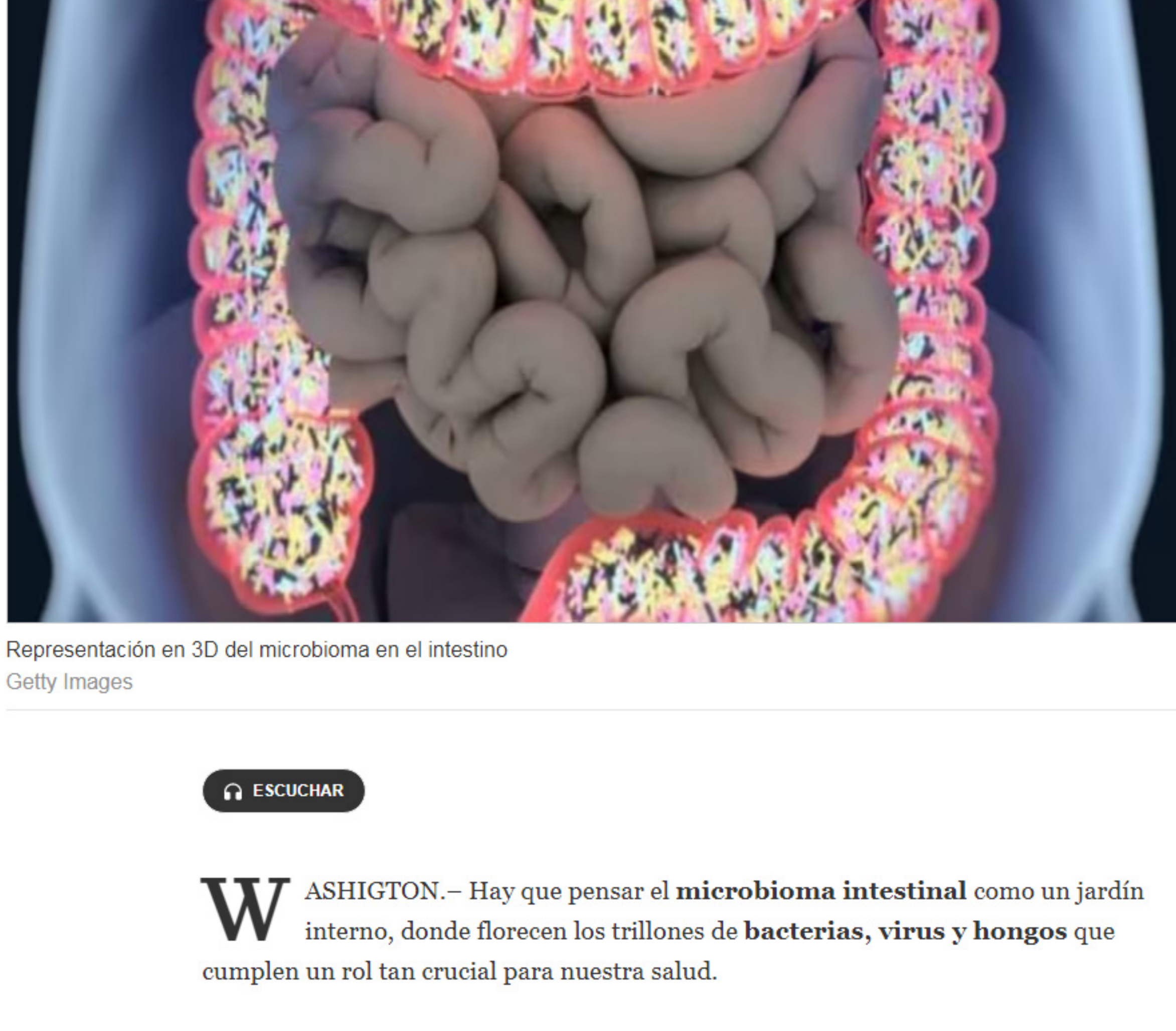


Probióticos, prebióticos y postbióticos: el jardín bacteriano de nuestro intestino

La ciencia estima que la microbiota de una persona promedio contiene entre 300 y 500 millones de especies

13 de julio de 2023 • 14:03

The Washington Post



Representación en 3D del microbioma en el intestino
Getty Images

ESCUCHAR

WASHINGTON.— Hay que pensar el **microbioma intestinal** como un jardín interno, donde florecen los trillones de **bacterias, virus y hongos** que cumplen un rol tan crucial para nuestra salud.

Y como en todo jardín, la proliferación de esos **valiosos microbios** o su retroceso por la invasión de maleza indeseada depende en gran medida de la atención y los cuidados que se merece.

La ciencia estima que la microbiota intestinal de una persona promedio contiene entre 300 y 500 millones de especies de bacterias. Ese microbioma es una **comunidad ecológica compleja**; los alimentos que le damos, las nuevas especies que introducimos y los productos de desecho que genera son todas cosas que pueden afectar nuestra salud física y mental.

Esta es una guía para entender y cuidar el agitado **mundo de los “bióticos”** que habitan en nuestro sistema digestivo.

Probióticos

¿Qué son?

La palabra “biótico” refiere a los organismos vivos que influyen en determinado ecosistema. Dentro de esos organismos, los probióticos son los microbios, incluidas bacterias y hongos, que benefician nuestra salud. Son como semillas que esparcimos en un terreno: si las cuidamos como se debe, florecerán, y también expulsarán las pestes y las especies indeseables.

¿Por qué son importantes?

Los probióticos ayudan a metabolizar los alimentos y a producir vitaminas, ácidos grasos y otros nutrientes. También regulan nuestro sistema inmunitario, reducen el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas, e impiden que los “chicos malos” colonicen y se instalen en nuestro intestino.

¿De dónde vienen?

Los probióticos más conocidos son las bifidobacterium, una familia de bacterias que colonizan nuestro tracto digestivo desde que nacemos: las obtenemos de nuestra madre durante el parto y a través de la leche materna.



Un probiótico muy común son los lactobacilos, presentes en muchos alimentos fermentados
Getty

Otro probiótico muy común son los lactobacilos, presentes en muchos alimentos fermentados. Pero los bifidobacterium y los lactobacilos son apenas dos de los muchos tipos diferentes de bacterias que habitan nuestro jardín intestinal.

¿Cómo incorporar y diversificar los probióticos de mi cuerpo?

Hay suplementos de probióticos que se comercializan en forma de cápsulas, gomitas masticables, polvos y pastillas que son muy populares, pero no deberían ser nuestra primera opción. Si bien esos suplementos pueden funcionar en algunas personas, hay estudios que muestran que también fomentan la proliferación de microbios indeseados. En general, la mejor manera de cultivar los probióticos de nuestro sistema digestivo es comer muchos alimentos fermentados y vegetales ricos en fibra.

En un estudio reciente, los investigadores de la Universidad de Stanford descubrieron que quienes comen alimentos fermentados todos los días durante dos meses y medio reducen la inflamación y multiplican la diversidad del microbioma intestinal. A mayor diversidad del microbioma, mejor salud y menos riesgo de enfermarse en general, según marcan numerosos estudios científicos.

Estos son algunos alimentos fermentados que contienen probióticos:

- El kimchi y el chucrut
- La kombucha, una bebida dulce, ácida y burbujeante, producto de la fermentación del té y otras infusiones.
- Los lácteos fermentados, como el yogur, el kéfir y el quesón o queso cottage.
- El tempeh, el natto, el miso y otros fermentados de soja.
- Algunos quesos, como el gouda y el gruyere. Para identificar los quesos que contienen probióticos, fijarse si en la etiqueta dice “cultivos activos” o alguna frase similar.

Prebióticos

¿Qué son?

Si los probióticos son las semillas, los prebióticos son el fertilizante del microbioma. El prebiótico típico son los alimentos ricos en fibra.

¿Por qué son importantes?

Para alimentarse, los billones de microbios de nuestra flora intestinal dependen de nosotros: con cada bocado que ingerimos, también los alimentamos a ellos.

“Si los probióticos son los chicos buenos, entonces los prebióticos son el alimento de los chicos buenos”, dice Erica Sonnenburg, científica e investigadora en microbiología e inmunología de la Universidad de Stanford.

¿De dónde vienen?

Los prebióticos consisten principalmente en carbohidratos complejos y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos de origen vegetal. Cuando ingerimos frutas, verduras, cereales integrales y otros vegetales, gran parte de la fibra que contienen atraviesa prácticamente intacta el estómago y el intestino delgado, porque los humanos carecemos de las enzimas necesarias para descomponerla. Pero los microbios presentes en el intestino grueso pueden metabolizar la fibra y descomponerla en otros compuestos.



Los prebióticos consisten principalmente en carbohidratos complejos y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos de origen vegetal
Shutterstock

La mejor manera de fomentar el crecimiento de diferentes tipos de bacterias “amigas” es alimentarnos con mucha fibra y prebióticos, sostiene Chris Damman, gastroenterólogo del centro de salud digestiva del Centro Médico de la Universidad de Washington.

¿Cómo incorporo más prebióticos a mi dieta?

Los alimentos prebióticos incluyen:

- Verduras como espárragos, cebolla, ajo, puerro, repollo, arvejas, tomate, alcacuil y achicoria.
- Garbanzos, lentejas, porotos y todas las legumbres.
- Cereales integrales, como avena, cebada, centeno, trigo y maíz.
- Frutas como la manzana, los frutos rojos, la banana, el pomelo y la sandía.
- Almendras, pistachos, maní y otras nueces y semillas.

No suelen recomendarse suplementos prebióticos. Un pequeño estudio reveló que dosis bajas de un suplemento prebiótico llamado inulina probablemente es bueno para la salud, pero que consumir más de 20 gramos diarios podría ser dañino. El estudio también señala que “los efectos para la salud varían en cada persona”.

Han empezado a comercializarse bebidas prebióticas, pero los expertos en nutrición explican que no hay pruebas sólidas de su eficacia.

Postbióticos

¿Qué son?

Cuando la flora intestinal descompone los alimentos ricos en fibra, deja productos de desecho, llamados postbióticos. Estos compuestos incluyen una amplia gama de nuevos compuestos que incluyen vitaminas, enzimas y aminoácidos.

“Ese proceso deja miles y miles de nuevos compuestos”, dice Damman.

¿Por qué son importantes?

La flora intestinal transforma los prebióticos que ingerimos en un grupo de compuestos postbióticos llamados ácidos grasos de cadena corta, que son excepcionalmente buenos para su salud.

Uno de los ácidos grasos de cadena corta que más fue estudiado es el butirato, un compuesto que ayuda a mantener la salud intestinal porque sirve como combustible para las células que recubren el colon. El butirato ayuda a reducir la inflamación y a regular el sistema inmunológico. Influye en la salud del cerebro y puede estimular la producción de GLP-1, una hormona que reduce el apetito, agrega Damman.

“El butirato probablemente sea el superpoder que tiene el microbioma —describe—. Es un producto crucial para todos los aspectos de nuestra salud”.

¿De dónde vienen?

Los postbióticos se crean durante el proceso digestivo a medida que la flora intestinal descompone la fibra. Uno de los aspectos más fascinantes de los postbióticos es que los compuestos producidos por una familia de bacterias pueden ser el alimento, o prebiótico, del que depende otra especie de bacterias.

“Es un ciclo. Es como un equipo de muchos jugadores que dependen unos de otros y se alimentan mutuamente”, indica Damman.

¿Cómo aumentar los postbióticos presentes en mi cuerpo?

Los alimentos fermentados contienen postbióticos como ácido láctico —presente en el yogur— y ácido acético —kombucha—, y se ha demostrado que estos compuestos tienen beneficios para la salud.

El café, el chocolate y algunos té no contienen bacterias vivas, pero sí postbióticos que podrían explicar parte de sus efectos saludables, dice Damman.

“Todavía estamos tratando de desentrañar ese complejo microbioma —añade Sonnenburg—. Si resulta que el ácido láctico, por ejemplo, es la parte más importante que todas estas píldoras probióticas que la gente está tomando, es posible que les falte el componente más activo de los alimentos fermentados. Es por eso que le decimos a la gente que es mejor simplemente comer la comida fermentada”.

¿Y los antibióticos?

Hasta acá nos referimos a las bacterias “amigas”, pero hay muchas bacterias patógenas que causan infecciones mortales. La mejor línea de defensa contra las bacterias nocivas son los medicamentos antibióticos, que matan las bacterias o dificultan su crecimiento y multiplicación.

Los antibióticos fueron uno de los grandes descubrimientos del siglo pasado. Salvaron infinidad de vidas y posibilitaron grandes avances en procedimientos médicos, como las cirugías a corazón abierto y los trasplantes de órganos. Los expertos dicen que la introducción de los antibióticos hace un siglo ayudó a extender la vida humana en un promedio de 23 años.

Pero la gran desventaja es que matan tanto las bacterias nocivas del intestino como las benéficas. Siguiendo con la analogía del jardín, es como cuando una invasión de yuyos y maleza nos obliga a usar un herbicida que, también destruye parte de nuestras plantas y despeja el espacio para que crezca de nuevo el césped.

¿Hay que ingerir probióticos para contrarrestar los efectos nocivos de los antibióticos sobre la flora intestinal?

Cuando toman antibióticos, muchas personas los combinan con un suplemento probiótico, con la esperanza de que el suplemento proteja o “repueble” la flora intestinal con microbios buenos.

Pero la investigación científica sugiere que es mejor comer alimentos fermentados o dejar que el intestino se recupere por sí solo. Un estudio reveló que el microbioma de las personas que consumieron suplementos probióticos mientras tomaban antibióticos tardó mucho más en recuperarse. Si bien los suplementos probióticos son muy útiles para afecciones específicas, como el síndrome del intestino irritable, la así llamada “diarrea del viajero” y la enfermedad inflamatoria intestinal, existen formas más seguras de fertilizar la flora intestinal.

La mejor manera de fomentar la proliferación y diversidad de bacterias “amigas” es alimentarlas con mucha fibra y prebióticos. “Todo se reduce a la dieta —apunta Damman—. La dieta no es todo, pero es lo más importante, y el problema es que mucha gente no come lo que tiene que comer”.

Por **Anahad O'Connor**

(Traducción de **Jaime Arrambide**)

Por **The Washington Post**