



Probióticos, prebióticos y simbióticos

Desde que el hombre es hombre, este ha tenido que convivir con colonias de microbios, algunos de estos son necesarios para el buen funcionamiento intestinal participando en su homeostasis y otros son huéspedes patógenos que son perjudiciales para nuestra salud.

Estos microorganismos conviven continuamente en nuestro intestino, creando una flora intestinal dentro de nuestro organismo como si de un ecosistema se tratara, pero entonces...

¿Qué son los simbióticos y que tienen que ver con nuestra salud?

Antes de definir que es un simbiótico vamos a definir varios aspectos clave para su entendimiento. Antes comentábamos que había dos tipos de organismos en términos generales, unos eran los "malos" y otros eran los "buenos". Para que la batalla que se libra entre ambos tipos de organismos sea ganada por los "buenos" se administran los famosos "probióticos". En definitiva, esto se hace para aumentar el número de organismos beneficiosos para que estos nos ayuden a combatir y a acabar con los perjudiciales.

Los **probióticos** son de vital importancia, necesitan de su alimento para poder sobrevivir y reproducirse, de lo contrario morirán, los **prebióticos** son justo esto, su comida.

Muchos de estos prebióticos que son su alimento, también son nuestro alimento, por lo que con nuestra nutrición podríamos conseguir todo lo necesario, ya que estos se pueden encontrar en alimentos comunes como determinados hidratos de carbono/fibra. Al aumentar nuestras defensas con probióticos también aumentamos nuestra demanda de comida, es decir, de prebióticos para poder alimentarnos.

Dicho esto, ya podremos comprender perfectamente que son los **simbióticos**. Un simbiótico es una mezcla de probióticos y prebióticos con el objetivo de garantizar la supervivencia de nuestros probióticos o bacterias "buenas".

Cada probiótico tiene asociado un prebiótico específico según el caso, por lo que para que un alimento o suplemento sea considerado **simbiótico**, tiene que tener una combinación mínima de una especie de bacterias beneficiosas para nuestra salud y un tipo de prebiótico.

Un ejemplo de alimento simbiótico es la **leche materna** que nos aporta **prebióticos como oligosacáridos y probióticos como bifidobacterias y lactobacillus**, este es uno de los motivos por el cual, a día de hoy, la leche materna sigue considerándose tan importante para la salud de los bebés.



123rf Limited@Oksana Kuzmina

Existen muchísimos tipos de bacterias y de probióticos, así como múltiples combinaciones de los mismos que dan lugar a simbióticos, algunas de las más comunes son:

- Lactobacillus y Bifidobacterium combinado con Inulina.
- Lactobacillus, Streptococcus y Bifidobacterium combinado con Fructooligosacáridos.
- Lactobacillus combinado con Fructooligosacáridos e Inulina.
- Lactobacillus y Bifidobacterium combinado con Oligofruktosa e Inulina.

Cuando el uso de probióticos no da el resultado esperado, puede ser que les falten prebióticos para que lleguen juntos al intestino. Estos prebióticos ayudarán a su desarrollo

Un simbiótico es una mezcla de probióticos y prebióticos con el objetivo de garantizar la supervivencia de nuestros probióticos o bacterias "buenas"

y así podrán colonizar por completo el intestino y su flora favoreciendo el tratamiento y prevención de enfermedades, reforzando las defensas de nuestro organismo.

Como siempre, aconsejamos ponerse en manos de un profesional para que nos asesore de la forma correcta sobre el uso de alimentos o suplementos simbióticos. ■



IGUALA JURÍDICA COFENAT

Defensa en tu entorno laboral y asesoramiento en el personal

LOPD
Publicidad
Contratos
Derecho de rectificación
y mucho más...

Llámanos e infórmate

Somos Profesionales. Somos COFENAT

913 142 458 - cofenat.es