



Probiòtics, prebiòtics i simbiòtics

Des que l'home és home, aquest ha hagut de conviure amb colònies de microbis, alguns d'aquests són necessaris per al bon funcionament intestinal participant en la seva homeòstasi i altres són hostes patògens que són perjudicials per a la nostra salut.

Aquests microorganismes conviuen contínuament en el nostre intestí, creant una flora intestinal dins del nostre organisme com si d'un ecosistema es tractés, però llavors...

Què són els simbiòtics i que tenen a veure amb la nostra salut?

Abans de definir que és un simbiòtic definirem diversos aspectes clau per a la seva comprensió. Abans comentàvem que hi havia dos tipus d'organismes en termes generals, uns eren els "dolents" i els altres eren els "bons". Perquè la batalla que es lliura entre els dos tipus d'organismes sigui guanyada pels "bons" s'administren els famosos "probiòtics". En definitiva, això es fa per augmentar el nombre d'organismes beneficiosos perquè aquests ens ajudin a combatre i acabar amb els perjudicials.

Els **probiòtics** són de vital importància, necessiten del seu aliment per poder sobreviure i reproduir-se, en cas contrari moriran, els **prebiòtics** són just això, el seu menjar.

Molts d'aquests prebiòtics que són el seu aliment, també són el nostre



123rf Limited@Oksana Kuzmina

aliment, de manera que amb la nostra nutrició podríem aconseguir tot el necessari, ja que aquests es poden trobar en aliments comuns com determinats hidrats de carboni / fibra. Al augmentar les nostres defenses amb probiòtics també augmentem la nostra demanda de menjar, és a dir, de prebiòtics per poder-nos alimentar.

Dit això, ja podem comprendre perfectament que són els **simbiòtics**. Un simbiòtic és una barreja de probiòtics i prebiòtics amb l'objectiu de garantir la supervivència dels nostres probiòtics o bacteris "bons".

Cada probiòtic té associat un prebiòtic específic segons el cas, de manera que perquè un aliment o suplement sigui considerat simbiòtic, ha de tenir

una combinació mínima d'una espècie de bacteris beneficiosos per a la nostra salut i un tipus de probiòtic.

Un exemple d'aliment simbiòtic és la **llet materna** que ens aporta **prebiòtics com oligosacàrids i probiòtics com bifidobacteris i lactobacillus**, aquest és un dels motius pel qual, a dia d'avui, la llet materna es segueix considerant tan important per a la salut dels nadons.

Existeixen moltíssims tipus de bacteris i de probiòtics, així com múltiples combinacions dels mateixos que donen lloc a simbiòtics, algunes de les més comunes són:

- Lactobacillus i Bifidobacterium combinat amb Inulina.

Un simbiòtic és una barreja de probiòtics i prebiòtics amb l'objectiu de garantir la supervivència dels nostres probiòtics o bacteris "bons"

- Lactobacillus, Streptococcus i Bifidobacterium combinat amb Fructooligosacàrids.

- Lactobacillus combinat amb Fructooligosacàrids i Inulina.

- Lactobacillus i Bifidobacterium combinat amb Oligofructosa i Inulina.

Quan l'ús de probiòtics no dona el resultat esperat, pot ser que els faltin prebiòtics perquè arribin junts a l'intestí. Aquests prebiòtics ajudaran al seu desenvolupament i així podran colonitzar completament l'intestí i la seva flora afavorint el tractament i prevenció de malalties, reforçant les defenses del nostre organisme.

Com sempre, aconsellem posar-se en mans d'un professional perquè ens assessori de la forma correcta sobre l'ús d'aliments o suplementos simbiòtics. ■

IGUALA JURÍDICA COFENAT

Defensa en el teu entorn laboral i assessorament en el personal

LOPD
Publicitat
Contractes
Dret de rectificació
i molt més...

Truca'ns i informa't

913 142 458 - cofenat.es