

## PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS. ¿QUÉ SON?

La idea de que la suplementación de nuestra dieta con bacterias puede resultar beneficiosa para la salud no es nueva. En el año 76 antes de Cristo Plinio ya recomendaba la administración de leche fermentada para el tratamiento de la gastroenteritis.

Lejos de estas recomendaciones basadas en la empírica, hoy tenemos estudios clínicos que avalan la eficacia de dicha suplementación para mejorar muchos aspectos de nuestra salud.

Actualmente, la tendencia general es recomendar la administración de simbióticos para conseguir una mejor colonización intestinal.

Se conoce como simbióticos a la mezcla de probióticos y prebióticos.

Los probióticos son todas las bacterias vivas de origen humano que, ingeridas en cantidades suficientes, proporcionan efectos beneficiosos en la salud.

Bajo el nombre de prebiótico se engloba toda una serie de fibras que sirven de sustrato para el crecimiento de dichas bacterias beneficiosas en el colon.

En el caso concreto del Síndrome del Intestino Irritable existen estudios clínicos que relacionan la administración continuada de probióticos con una mejora sustancial de algunos de los síntomas asociados a dicha patología, con la ventaja añadida de no presentar ningún tipo de efecto secundario.

La eficacia del tratamiento con probióticos siempre ha estado ligada y condicionada por la capacidad de supervivencia y adhesión a la mucosa intestinal de estas bacterias beneficiosas tras el paso gástrico. Dicha problemática se ha solucionado con la aparición de los **probióticos de 4ª generación**, que incorporan una doble cobertura que los protege frente al ácido gástrico y las sales biliares de nuestro tracto digestivo.