

ALIMENTOS
PREBIÓTICOS Y
PROBIÓTICOS

Realmente son necesarios?

La etiqueta de saludable acompaña a unos alimentos que, aunque con beneficios comprobados, son más caros y no siempre necesarios



Yogures, galletas y algunos zumos y panes efecto bífidus han entrado en nuestra dieta con mucha publicidad y escasa información. Estos superalimentos, englobados dentro de los productos prebióticos y probióticos, se han colado ya en la cesta de la compra de muchas familias que los consumen principalmente porque cuentan con el marchamo de 'saludable'. Pero, ¿cómo discernir entre lo que no pasa de ser una moda y lo que se convierte en una compra acertada y saludable que compensa el mayor desembolso?

¿QUÉ SON LOS PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS?

Se incluyen dentro del grupo de alimentos conocidos como 'funcionales'. Con este término se designa a los alimentos que, además de destacar por sus cualidades nutricionales, aportan beneficios adicionales para la salud. Según recientes datos de Datamonitor -compañía líder en la provisión de información empresarial-, la compra de alimentos funcionales aumenta en un 16% cada año.

¿SON IMPORTANTES?

En el intestino se produce la mayor parte de la digestión de los alimentos y la ab-

PREBIÓTICOS Y FRUCTO-OLIGOSACÁRIDOS

Los prebióticos *son ingredientes no digeribles* que tienen la propiedad potencial de mejorar la salud debido a que favorecen el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas. Los dos prebióticos más estudiados son los fructo-oligosacáridos o FOS, conocidos como oligofructosa e inulina. Son carbohidratos presentes en vegetales como ajo, cebolla, puerro, espárrago, alcachofas, raíz de achicoria, tomates, plátanos, etc. Si se analizan los hábitos de alimentación de la población general, se estima

que la cantidad que se consume de FOS es de unos 800 miligramos al día, cuando los expertos recomiendan ingerir entre 2 y 6 gramos. Esta es la razón que justifica que, además de consumir los citados alimentos, se tomen productos que incorporan fructo-oligosacáridos, eso sí, en casos concretos. Los productos más representativos que se comercializan de este tipo son algunos preparados lácteos, bebidas, alimentos infantiles, galletas y panes.



PROBIÓTICOS Y BACTERIAS LÁCTICAS

Los probióticos *son alimentos que contienen microorganismos vivos cuyo consumo tiene efectos positivos para la salud* por su acción sobre la flora intestinal, pues promueven el desarrollo de bacterias beneficiosas (*Lactobacillus acidophilus* y *Bifidus*). En la actualidad, los únicos alimentos probióticos que hay en el mercado son:

- **yogures:** se llama así a la leche fermentada con las bacterias lácticas

Streptococcus thermophilus y *Lactobacillus bulgaricus* o *acidophilus*.

- **leches fermentadas:** productos de aspecto similar al yogur, pero fermentados con otro tipo de bacterias como *Bifidobacterias*, *Lactobacillus casei immunitass*, etc.

- **bebidas:** contienen, además de zumo, leche fermentada y cultivos de bacterias.

sorción de los nutrientes. Pero también es el lugar en el que se realiza la primera selección de los componentes que aprovecharemos o no de aquello que consumimos. Si la digestión no es completa, si la facilidad de paso de sustancias desde el intestino a la sangre es excesiva o la población microbiana del intestino está alterada, hay riesgo de que sustancias no deseables se incorporen a nuestro organismo. Las consecuencias son muy diversas: inflamación, gases, diarreas, infecciones, e incluso alergias e intolerancias. En este contexto surgen los probióticos y prebióticos, que se basan en el cuidado de la salud intestinal. ►

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS?

PREVIENEN Y AYUDAN A TRATAR TRASTORNOS

Diarrea. Las bacterias lácticas inhiben el crecimiento de diversos microorganismos patógenos o dañinos, por lo que son beneficiosas en caso de diarrea de distinto origen; la que cursa tras la toma de antibióticos, por virus o bacterias, etc. Del mismo modo, los fructo-oligosacáridos afectan al hábitat intestinal y a la actividad de las enzimas, conduciendo a la producción de ciertas sustancias -ácidos grasos de cadena corta- que también inhiben el crecimiento de patógenos.

Estreñimiento y exceso de gases. Tanto las bacterias lácticas como los FOS favorecen el equilibrio de la flora intestinal, por lo que mejoran el tránsito y la hinchazón asociada a exceso de gases.

Riesgo cardiovascular y diabetes. Los FOS comparten las propiedades clásicas de la fibra, por lo que, además de regular el tránsito, contribuyen a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, así como a un mejor control de la glucemia.

MEJORAN LA DIGESTIÓN

Las bacterias lácticas favorecen la síntesis de vitaminas -K y grupo B- y la absorción de nutrientes. Los FOS estimulan la absorción de minerales -calcio, magnesio, cinc y hierro- y mejoran la mineralización ósea.

Estabilizan y mejoran enfermedades que afectan al intestino como Crohn y colitis ulcerosa (en particular por el consumo de probióticos).

ESTIMULAN LAS DEFENSAS

Ambos componentes equilibran la flora intestinal incrementando la resistencia a las infecciones.





PERO... ¿SON REALMENTE INDISPENSABLES?

Aunque el marketing utilizado para vender estos productos puede hacernos creer que resultan indispensables, lo cierto es que en la mayoría de las ocasiones una dieta equilibrada y variada basta para lograr los beneficios que prometen. ¿Por qué gastar más, entonces, en este tipo de productos, cuando algunos duplican su precio respecto a sus equivalentes 'normales'? Más aún, cuando no curan ni previenen por sí solos alteraciones o enfermedades. De hecho, no son fármacos y, además, sus efectos varían de una persona a otra.

En su defensa se puede afirmar que son productos que, en dosis adecuadas, pueden resultar beneficiosos para algunas situaciones. Por ejemplo, cuando la dieta por sí sola no basta para mejorar problemas de salud que ayudan a combatir, como digestiones lentas que acaban generando hinchazón de vientre y gases, o para la recuperación de la flora bacteriana tras una diarrea. Pero sirven también para compensar la ausencia en la dieta de alimentos que de manera natural incluyen prebióticos y que no se pueden consumir por intolerancia a los mismos o porque, sencillamente, su sabor no agrada. En todos estos casos, sin embargo, para conseguir un beneficio hay que ser constantes. Habría que tomar los prebióticos y probióticos considerando tanto su dosis efectiva como la frecuencia de consumo adecuada a cada caso. Y por el momento no hay estudios suficientes acerca de estas dos cuestiones. ◀

MENÚ TIPO...

Para una piel sana y bronceada

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Licuada de zanahoria, manzana y zumo de naranja. Pan integral con unas gotas de aceite, tomate y jamón serrano. Yogur.	Melocotón y galletas integrales. Té frío al limón.	Ensalada de patata, tomate, pepino y anchoas. Pollo al horno con espinacas y puré de patata. Pan integral. Yogur	Pan integral con queso. Sandía.	Gazpacho. Tortilla con pisto (cebolla, tomate, pimiento verde y calabacín). Pan integral. Cuajada con miel y nueces.

EL TRUCO: Hidratarse adecuadamente es uno de los mejores favores que le podemos hacer a nuestra piel. Y beber mucha agua es uno de los modos de lograrlo.

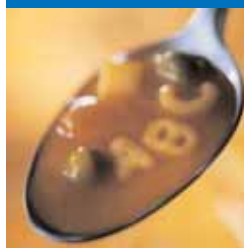
A debate

Fibra y estreñimiento

El componente de los alimentos que más ayuda en aliviar y corregir el estreñimiento es la fibra, pero la hay de distintos tipos.

La **fibra soluble**, que abunda en el salvado de avena, frutas, legumbres y frutos secos, absorbe agua y forma un gel. Esto hace que aumente el volumen de las heces y su peso, y, en consecuencia, el movimiento intestinal. El efecto de esta fibra, aunque no es inmediato, lo notan más quienes padecen estreñimiento crónico. Para que sea más eficaz, se puede acompañar la dieta con abundante agua.

También hay preparados de **fibra insoluble**, como el salvado de trigo. Esta fibra tiene un efecto laxante mayor y sus resultados se notan mucho más rápidamente. Funciona aumentando la velocidad de tránsito intestinal, por lo que está muy indicada para el estreñimiento ocasional, que a menudo coincide con un cambio en los hábitos de vida, de alimentación, del agua que se bebe...



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Sorbitol

Es un tipo de azúcar con muy pocas calorías -apenas 2 calorías por gramo, la mitad que el azúcar- que se añade a chicles y caramelos 'sin azúcar'. Se conoce también como aditivo E-420. No provoca caries ni influye en los niveles de azúcar en la sangre, aunque su exceso -más de 50 gramos al día- puede causar diarrea.

4

CLAVES PARA... **comer sin riesgos en vacaciones**

1. Una de las principales causas de intoxicación alimentaria en verano es la mala conservación en frío de los alimentos, en especial de los que consumimos tiempo después de ser elaborados.
2. Entre los alimentos con más riesgo destacan las salsas elaboradas con huevo (como la mayonesa), los mariscos que se comen crudos o poco cocinados y los helados artesanales (porque pueden contener huevo).
3. El agua es preferible consumirla embotellada, especialmente en lugares de excursión o senderismo. Se tiende a pensar que en esos lugares es agua "más pura" y no siempre es así.
4. Con los alimentos que se comen crudos o poco cocinados hay más riesgo de contraer una gastroenteritis. Cocinarlos es una de las mejores prevenciones que podemos tomar.



EL DATO

60...

son los miligramos diarios de vitamina C que necesitamos.

Se obtienen con 2 kiwis,
200 gramos de melón o
50 gramos de pimienta cruda.



Se
habla
de...

PRODUCTOS 'ADELGAZANTES'

Diuréticos: aumentan la diuresis o cantidad de líquido que orinamos, por lo que mediante ellos se pierde peso y volumen, pero no grasa. La grasa es insoluble en agua y no se elimina por la orina. Los diuréticos más conocidos son el ortosifón, la pilosela, el diente de león y la cola de caballo.

Laxantes: estimulan el movimiento del intestino, aumentan el volumen y la fluidez de las heces. En otras palabras, facilitan la evacuación y podemos notar que pesamos menos, pero la cantidad de grasa de nuestro organismo es la misma. El sen, la cáscara sagrada y la frángula son los más habituales.

Reductores de la absorción de grasa: la mayoría carecen de fundamentos científicos serios que avalen sus resultados. Son populares la carnitina, el chitosan, la camilina, el fucus, o el té verde. En España sólo hay un fármaco aprobado y eficaz que reduce hasta un 30% la absorción de la grasa de los alimentos consumidos, haciendo que ésta se elimine con las heces. El principio activo es el orlistat, de venta en farmacias con receta médica pues no está exento de contraindicaciones y efectos

secundarios (incontinencia fecal, flatulencias, gastritis, etc.).

Saciantes: son productos que contienen fibra y ayudan a reducir el apetito. Para que su efecto saciante se perciba se han de tomar antes de las comidas y acompañados de abundante agua. Abusar de ellos no produce más efecto que el saciante y, en cambio, sí puede causar problemas digestivos, mala absorción de nutrientes o interacción con fármacos.

