



INFORMACION PARA EL PACIENTE SOBRE:

USO DE PROBIÓTICOS EN LAS ENFERMEDADES DIGESTIVAS

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

Aunque existían noticias del empleo de alimentos fermentados para el tratamiento de infecciones gastrointestinales desde el año 76 a.C., fue hace más de un siglo cuando el científico ruso y Premio Nobel, **Elie Metchnikoff** observó que ciertas bacterias podían ejercer efectos beneficiosos para la salud de las personas y ser capaces de retrasar el envejecimiento. De este modo, desarrolló una dieta con leche fermentada (como los yogures) donde modificaba la flora intestinal, reemplazando los microbios productores de sustancias tóxicas por microbios beneficiosos.

Así, nació el concepto de los **probióticos**, que son microbios vivos que pueden agregarse a diferentes productos como alimentos, medicamentos o suplementos dietéticos. Tienen la característica de que confieren beneficios para la salud de la persona que lo ingiere cuando se da en cantidades adecuadas. Desde hace unos años, los profesionales sanitarios los emplean en muchas enfermedades, la mayoría del aparato digestivo.

¿EN QUÉ ENFERMEDADES AYUDAN?

Dentro de los beneficios que nos trae el consumir probióticos en diversas **enfermedades digestivas** están:

- Disminuyen la duración y la intensidad en varios tipos de **diarrea** (en la infancia, en la del viajero, por la radiación, etc.)
- Pueden prevenir la diarrea cuando se consumen **antibióticos**.
- Mantienen la remisión y previenen de las recaídas de ciertos tipos de la **enfermedad inflamatoria intestinal** como la colitis ulcerosa y la reservoritis.
- Reducen los efectos secundarios del tratamiento de la infección por el *Helicobacter pylori*.

- Pueden mejorar los síntomas del **intestino irritable** como la hinchazón abdominal, la flatulencia y el dolor, provocando un alivio general cuando se usan a largo plazo.
- Mejoran la digestión de la **lactosa** reduciendo los síntomas en caso de intolerancia a la misma.
- El consumo de probióticos (componentes de la fibra dietética) previene el **estreñimiento**.
- Es probable que su empleo mejore los síntomas de algunas alergias alimentarias y de enfermedades hepáticas como la hepatopatía grasa no alcohólica.
- En un futuro la modificación de la flora intestinal puede influir en enfermedades como la obesidad, la diabetes, el cáncer de colon, el riesgo de accidente cardiovascular o las infecciones.

¿SON SEGUROS LOS PROBIÓTICOS?

El consumo de estos microbios beneficiosos como parte de los alimentos o suplementos dietéticos es **seguro** para la población general. Sólo hay que recordar que nuestro intestino contiene una flora con 100 trillones de bacterias, la mayoría localizadas en el colon.

*Para terminar, es importante comentar que no todos los preparados con probióticos son iguales y que su eficacia depende de la **cepa probiótica**, es decir, del tipo de bacteria que consumamos así como de la **cantidad** de millones de bacterias que contengan. Además deben presentarse como un producto adecuado para que las bacterias lleguen vivas a nuestro intestino y especificar para que enfermedades resulta beneficioso su uso.*

Ejemplos de probióticos:

KyoDophilus one per day®: 1 cápsula al día con la comida. Recomendado en diarreas, estreñimiento, en la toma de antibióticos, enfermedad inflamatoria intestinal, estados bajos de defensas.

KyoDophilus con enzimas digestivas®: 1 cápsula en cada una de las dos comidas principales. Recomendado en gases, hinchazón, sensación de malas digestiones, intolerancias alimentarias.

Kids KyoDophilus®: para niños desde los 10kg de peso hasta los 40kg. 1 comprimido masticable sabor vainilla al día, con la comida. En niños menores de cuatro años medio comprimido al día con la comida. Recomendado en diarreas, estreñimiento, en la toma de antibióticos, estados bajos de defensas.

