

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

03/05/2013 EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE) 2 4 LA VERDAD DE LOS PROBIOTICOS

La verdad de los probióticos

Señor director:

Los probióticos son microorganismos inocuos que se incorporan a los alimentos y que, una vez ingeridos, sobreviven en el tubo digestivo del consumidor donde regulan la microbiota intestinal y ejercen efectos beneficiosos para su salud.

Pueden ser considerados como "ingredientes funcionales" que se utilizan para "funcionalizar" alimentos, es decir, agregar una propiedad funcional definida que le otorga un valor agregado al producto. Los productos alimenti-

cios que contienen probióticos entran en la categoría de "Alimentos funcionales", pues tienen beneficios para la salud del consumidor más allá de los beneficios nutricionales del alimento que los contiene.

Además, su consumo se ha comprobado es de utilidad para reducir el riesgo de diarrea, disminuir la severidad de alergia, aliviar la sintomatología digestiva en sujetos con síndrome de intestino irritable, mejorar la tolerancia a la lactosa en sujetos hipolactásicos y estimular la inmunidad en sujetos con inmunodeficiencia moderada, por lo cual su consumo regular representa un beneficio para la salud del consumidor.

Se utilizan preferentemente en los lácteos que son un alimento de alto consumo, ya que cumple las condiciones para que las cepas resistan y lleguen vivas al intestino humano son los lácteos.

No revisten mayor peligro para el consumidor, escasamente algunos hospitales han reportado el tratamiento por septicemia lactobacillus que es una enfermedad

potencialmente mortal causada por el consumo de probióticos en personas con sistemas inmunológicos débiles o que están ya muy enfermo. Pero en la población habitual no causa daño alguno, ni complicaciones asociadas.

Sin embargo, entre las desventajas se encuentran que dado que los probióticos son microorganismos vivos, necesitan ciertas condiciones para poder mantenerse vivos. La refrigeración asegura las condiciones óptimas para este ser vivo, pero además asegura la inocuidad alimentaria, es decir, la certeza de que el alimento cumple con la calidad nutricional y sanitaria exigidas.

*Elizabeth Venegas
Coordinadora Académica
Nutrición y Dietética UDD*

