

PROBIÒTICS I PREBIÒTICS

13 desembre, 2017



Hi ha un dit que diu: “som el que mengem”. Llavors és important saber com contribueixen certs aliments a millorar la salut. És el cas dels probiòtics i prebiòtics. ¿Què els diferencia i on es poden obtenir?

El nostre sistema digestiu està colonitzat per tota una sèrie de bactèries que formen part d'un grup complex anomenat microbiota intestinal. Aquestes bactèries viuen en simbiosi amb el nostre intestí en un delicat equilibri, que pot veure's afectat per l'alimentació, l'estrès, les malalties o alguns medicament. El consum d'aliments amb prebiòtics i probiòtics poden ser útils per mantenir aquest equilibri.

Els probiòtics:

Els probiòtics estan destinats a millorar la població de bactèries beneficioses intestinals que es troben en l'intestí, promovent el seu desenvolupament. Al créixer a l'intestí i adherir-se a la mucosa intestinal, eviten que altres bactèries nocives s'implantin i exerceixin les seves funcions negatives, actuant com una barrera que evita la colonització de l'intestí per gèrmens patògens.

Però, els beneficis dels probiòtics han d'estudiar-se a cada espècie, és a dir, els beneficis que ofereixen un determinat tipus de probiòtic no pot extrapolar-se a altres. Fins i tot, dins del mateix gènere i espècie, els ceps poden tenir distinta capacitat probiòtica i diverses funcions. En general, els estudis apunten que els beneficis es centren en una millora de la salut intestinal i de la funció immunitària. Poden ser útils per combatre les diarrees en nens i adults, a més a més d'altres trastorns com malalties inflamatòries intestinals o la síndrome de l'intestí irritable.

Malgrat que encara són necessaris més estudis per poder determinar, tant els seus efectes concrets, com els mecanismes pels que es produeixen, s'ha observat que alguns tipus de probiòtics són útils en la reducció de la severitat i duració de la diarrea infecciosa aguda en nens. De la mateixa manera, existeixen estudis que mostren la eficàcia en la prevenció de la diarrea associada a antibiòtics.

Respecte als seus beneficis sobre la resposta immune, els estudis desvetllen que afavoreixen l'activitat dels mecanismes immunitaris de la mucosa intestinal, a més a més de no permetre que els microorganismes potencialment patògens creixin i es desenvolupin. S'ha observat, a més a més, que consumir probiòtics, com les llets fermentades, millora la intolerància a la lactosa en els afectats per aquest trastorn. Entre les seves possibilitats terapèutiques, podria estar fins i tot la prevenció del càncer de colon, ja que la flora intestinal intervé en aquesta patologia i existeix una estreta relació entre el tipus de dieta i aquesta neoplàstia maligna. De fet, alguns estudis en animals han demostrat que els probiòtics redueixen el risc de partir càncer de colon, malgrat tot, això no ha estat comprovat en sers humans.

Els prebiòtics:

Els prebiòtics són un tipus de hidrats de carboni que el nostre intestí no pot digerir, i tenen la capacitat de modificar de forma selectiva la flora intestinal, ja que són utilitzats pels probiòtics com a substrat alimentari.

D'aquesta forma, afavoreixen el desenvolupament de les bacteries beneficioses de l'intestí disminuint la quantitat de microorganismes potencialment patògens.

Es troben presents, en quantitats moderades, en alguns aliments com els plàtans, espàrrecs, all, tomàquets, porro, blat integral, escarxofa o cebes. Gràcies a la seva capacitat per afavorir el desenvolupament de les bacteries beneficioses

o probiòtics, es consideren un suplement apropiat quan és necessari millorar la flora intestinal.

Els més utilitzats són els fructooligosacàrids (FOS), la inulina i los galactooligosacàrids (GOS). Existeixen estudis que han demostrat els seus nombrosos efectes positius.