GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Tratamiento de microbiota con probióticos y prebióticos

Actualidad Empresarial | 12/12/2021 | 00:00

El Dr. Fernando Ruger Viarengo es uno de los profesionales más destacados y reconocidos a nivel nacional e internacional para hablar sobre un tema tan actual como el consumo de probióticos y prebióticos. Este licenciado en Medicina es especialista en medicina funcional y en nutrigenética y farmacogenética, experto en microbiota, y miembro de la Sociedad Española de Microbiota Probióticos y Prebióticos. Es un perfil adecuado para dar su opinión sobre el uso o abuso de estos productos.

No es el único recurso o herramienta la utilización de suplementos prebióticos o probióticos para realizar un tratamiento de la microbiota. En algunas ocasiones sí son necesarios, en otras es suficiente con un plan de nutrición con fermentados seguros. Todo dependerá de los exámenes de microbiota adecuados y sus resultados.

Existe controversia en un mercado en pleno crecimiento sobre suplementos prebióticos y probióticos como signo relacionado a la salud. Estos en muchos casos no son reales e incluso pueden generar disbiosis o simplemente no hacer efecto y eliminarse en las heces tal como se han consumido, teniendo las cloacas con más probióticos de todo Europa en España, por el gran consumo que hace la población de suplementos. Existe un uso inadecuado que los hace inefectivos, con cepas no estudiadas que no generan un efecto probado, con un intestino no preparado para colonizar que aunque el producto sea bueno no hace efecto, con un consumo en casos innecesarios y un sinfín de barreras donde no es tan sencillo como elegir un probiótico por parte de su propio paciente, su nutricionista, su coach o su PNI. El que más microorganismos tenga y el que más cepas tenga aquí es otra situación donde más no es mejor en general.

El uso de probióticos para el tratamiento de microbiota

Los probióticos son una sustancia que contiene bacterias vivas que, en cantidad adecuada y en que deben llegar vivos y en cantidad el sitio adecuado, contribuyen al equilibrio de la microbiota y potencian el sistema inmunológico y el estado general de salud una vez colonizan el intestino y sus efectos beneficiosos son permanentes.

En este caso se pueden evidenciar varias falencias en la automedicación o la prescripción inadecuada de probióticos por parte de personal no autorizado para ello o inexperto. Lo primero es disponer de un ambiente intestinal apto para la colonización, si no se elimina y no coloniza. Lo segundo es que la cantidad y calidad de la fórmula asegure que lleguen al sitio adecuado y vivos. Lo tercero es que la cepa prescrita cuente con bibliografía que respalde sus efectos.

El uso de los prebiótico para el tratamiento de la microbiota

Los prebióticos son una clase de alimentos funcionales, definidos como ingredientes de la comida no digeribles, que son utilizados por la microbiota intestinal estimulando el crecimiento de una o más cepas de las bacterias presentes en el tracto intestinal, modificando su composición y actividad, logrando una mejora en la salud y el bienestar.

Ya la definición habla de alimentos y no de suplementos, así y todo se puede ver una gran cantidad de suplementos con FOS, GOS, inulina y pectina, entre otros tipos de prebióticos, que cumplen con estas funciones, pero que tienen una limitación para cumplir con el tratamiento de la microbiota, que es que el paciente lo tolere. La mayoría de los pacientes del Dr. Ruger Viarengo tiene serias dificultades para tolerar estos elementos de la dieta, y es debido a que se debe realizar un abordaje integral a nivel diagnóstico, eliminando toda posibilidad de sobrecrecimeintos, parasitosis, etc. que den intolerancias a estos productos, e iniciar con cantidades mínimas de alimentos o suplementos con estas sustancias

La combinación de una alimentación saludable equilibrada con aporte de probióticos y prebióticos, alimentos fermentados, con fibras o con hidratos de carbono no asimilables (prebióticos) es la mejor forma de mantener una salud intestinal óptima. Sin embargo, en ocasiones se necesita en el entorno de un tratamiento de la microbiota realizar correcciones y aportes muy controlados y combinados que permitan aumentar las bacterias, que a su vez aumentaran la tolerancia a estos productos, sobre todo en pacientes que vienen de dietas restrictivas o mal indicadas o indicadas sin la suplementación adecuada por parte de nutricionistas, naturópatas o PNI. Estos son generadores de disbiosis por hipodiversidad como las FODMAP, que en esas circunstancias no hacen más que empeorar las intolerancias a largo plazo. El prescribir el probiótico o prebiótico adecuado es una determinación médica basada en parámetros de investigación científica. Para comprar un probiótico y comer alcachofas no es necesario que lo prescriba un nutricionista o un terapeuta o mucho menos un PNI. Realizar una prescripción seria incluye una intervención médica adecuada y no jugar a modular la microbiota o a qué se sabe sobre microbiota, “que es lo que sucede en la mayoría de nuestros pacientes y que vienen de una peregrinación por personas carentes de conocimiento y ética, donde dicen saber algo de lo que no saben y se evidencia claramente en los resultados de los pacientes”, afirma el doctor.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/162119-tratamiento-de-microbiota-con-probioticos-y-prebioticos.htm