GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Probióticos y prebióticos, qué son y cómo diferenciarlos

Actualidad Empresarial | 22/02/2023 | 00:00

Los probióticos y prebióticos son compuestos nutricionales que están en tendencia en los últimos años por la cantidad de beneficios que ofrecen a la salud de las personas. Ambos compuestos ayudan al cuerpo a construir y mantener una capa saludable de bacterias y otros microorganismos que actúan en el intestino y ayudan en la digestión.

Dichos componentes pueden encontrarse en alimentos o en forma de suplementos encapsulados. Esta última presentación aporta la dosis exacta y está disponible en tiendas como HerbaClock, una empresa dedicada a comercializar productos de diversas marcas de origen natural.

¿Qué son y cómo diferenciar a los probióticos y prebióticos?

El interior del intestino posee un revestimiento de microorganismos que componen un ecosistema, este se forma gracias a los prebióticos y probióticos.

Los probióticos son bacterias vivas beneficiosas para el cuerpo y la digestión de alimentos, mientras los prebióticos son el alimento o la fuente de energía para esas bacterias. Los primeros se encuentran en alimentos como el yogur, el chucrut, el kéfir, en quesos fermentados como el gouda o el suero de leche fermentado. Por su parte, el segundo grupo provienen de varios tipos de carbohidratos, principalmente fibra, y se pueden encontrar en legumbres, frijoles, guisantes, avena, alcachofas, plátanos, espárragos, ajo y cebollas. Comer cantidades equilibradas de probióticos y prebióticos puede ayudar a mantener saludable la microbiota intestinal.

Las bacterias intestinales, denominadas flora intestinal o microbiota intestinal, realizan diversas funciones importantes. Según la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEAD), existen alrededor de 10 millones de genes microbianos distintos que desempeñan un papel importante en el funcionamiento del sistema digestivo, del sistema inmunitario y la síntesis de vitamina.

Beneficios de los prebióticos y probióticos para el organismo

Los beneficios de los probióticos incluyen la mejora de las enfermedades inflamatorias relacionadas con el aparato digestivo, estimulan y fortalecen el sistema inmunitario, reducen trastornos como la intolerancia a la lactosa y las alergias alimentarias, reducen el colesterol LDL, ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares e incluso, pueden tener beneficios

psicológicos en la disminución de la depresión y la ansiedad. Por otra parte, los prebióticos, favorecen la absorción intestinal de elementos esenciales como el calcio y el magnesio.

Las personas no suelen ingerir la cantidad adecuada de estos compuestos en sus dietas. Por esto, los especialistas recomiendan suplementarse en afecciones especiales como el colon irritable. La tienda online de HerbaClock ofrece más de 60 suplementos en cápsulas de probióticos y prebióticos, algunos con otros compuestos como vitaminas B2 o glutamina, con el fin de mejorar la microbiota intestinal y ofrecer un funcionamiento gastrointestinal más sano.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/198230-probioticos-y-prebioticos-que-son-y-como-diferenciarlos.htm