

RNS: Los microbios probióticos pueden ser claves para una buena salud, Marzo 2006  
DURACIÓN:

URL: [http://www.ns.umich.edu/Es/story\\_es.php?id=387](http://www.ns.umich.edu/Es/story_es.php?id=387)

### **Los microbios probióticos pueden ser claves para una buena salud**

**Encabezamiento sugerido:** Investigadores han descubierto que los microbios que tenemos en los intestinos son claves para un balance en nuestra salud, incluso para regular el peso. A continuación más información con Vivianne Schnitzer...

Investigadores han descubierto que una de las claves para una buena salud está en los intestinos, específicamente en el universo de microbios que viven en el tubo digestivo.

Se ha descubierto que la bacteria “buena” no solo ayuda a estimular la salud digestiva, sino que también estimula el sistema inmunológico. La bacteria probiótica puede incluso ser una de las claves para entender la obesidad. Gary Huffnagle, un investigador del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan explica:

*“La investigación actual sobre el mundo de microbios revela numerosos beneficios de mantener una dieta rica en nutrientes prebióticos. Se puede aumentar el consumo probiótico consumiendo una mayor cantidad de productos lácteos cultivados, como quesos y yogurt y los alimentos que fomentan y multiplican los prebióticos en los productos lácteos, como condimentos, té, vino tinto, frutillas, frambuesas, manzanas, frijoles”.*

*“Hasta hace unos cinco años atrás, los probióticos eran considerados parte de la medicina alternativa. Entre más se ha ampliado el conocimiento del sistema inmunológico, también ha aumentado la comprensión de la importancia de los microbios probióticos. “En la actualidad, el mundo de los probióticos es uno de los desarrollos punta de la medicina tradicional”.*

Aunque los antibióticos son importantes para mantener a la gente sana, inadvertidamente liquidan a los buenos microbios de nuestro organismo, además de los malos. Por esto, el médico recomienda reproducir los microbios Buenos con probióticos y recuperar la microflora del intestino tras haber ingerido antibióticos.

Hay nuevos productos en el Mercado que han sido diseñados específicamente para apoyar la salud probiótica. En general, son productos lácteos fermentados a los que se les ha añadido bacteria probiótica de alta concentración.

La investigación apunta además a como los microbios en el intestino se comunican con el sistema inmunológico y el vínculo de los microbios probióticos y la obesidad cuyos primeros estudios indican que entre menos microbios probióticos, mayor capacidad de almacenamiento de grasas.

