



Ningún producto consigue milagros

Algunos productos, especialmente los yogures enriquecidos con bífidos o *L. casei*, exageran sus propiedades sobre la salud digestiva para vender más.

Convivimos con millones de bacterias que colonizan nuestra piel, el aparato genitourinario y el digestivo. Todas ellas suponen casi 1,5 kg y forman la llamada microbiota. En cuanto a la flora intestinal, existen numerosas pruebas que apoyan la idea de que desempeña un papel fundamental en el funcionamiento y desarrollo del organismo. De hecho, este conjunto bacteriano ayuda al aprovechamiento de nutrientes no digeribles (sobre todo fibras), a la producción de vitaminas y aminoácidos esenciales

y protege contra la colonización de otros microorganismos. No se trata de una población bacteriana constante. Pese a que la microbiota se instaura en la primera etapa de la vida, puede variar en función del tipo de parto, así como por cambios de edad, dieta, ubicación geográfica, ingesta de complementos alimenticios y fármacos, además de otras influencias ambientales. Por otro lado, el tipo de microorganismos varía entre individuos e incluso dentro de una misma per-

Los yogures disminuyen su carga bacteriana conforme se acercan a su fecha de consumo preferente

EL MEJOR ASESORAMIENTO

Nuestro equipo de expertos de la línea OCU Salud le asesorará sobre sus dudas de nutrición y dietética.

Acceda a nuestra web si desea más información o llame al **900 101 851**. Le atenderemos de lunes a viernes, desde las 9:00 de la mañana hasta las 19:00 de la tarde.

www.ocu.org/linea-salud

sona. De todos modos, para la salud intestinal es más importante el papel que juega la microbiota en general que su composición.

Hay estudios que indican que el exceso de grasa corporal y las enfermedades relacionadas con el metabolismo podrían asociarse con una microbiota intestinal alterada.

Pero el beneficio de estos microorganismos en la salud solo es una hipótesis porque no se ha demostrado una relación causa-efecto clara.

Efectos saludables aún por demostrar

¿Le suenan frases como “mejora el tránsito intestinal”, en relación a los Bifidus? ¿O la de que los *L. casei* “refuerzan tus defensas”? Des-

de la entrada en vigor en 2006 del reglamento europeo que regula las alegaciones de salud en los alimentos, ya no se pueden usar. Así lo ha dictaminado la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que asesora científicamente a la Comisión Europea. Solo podrán emplearse cuando presenten pruebas científicas que demuestren que producen beneficios en la salud humana. A falta de esa evidencia, se tienen que limitar a decir que están enriquecidos con tal o cual bacteria. Eso es lo que hacen ahora, pero viven de las rentas, porque tanto insistieron en los mensajes de los supuestos beneficios en la salud que muchos consumidores los siguen dando por ciertos.



¿Hacia dónde van encaminados los estudios sobre la microbiota intestinal?

El principal reto es identificar qué bacterias contribuyen a mantener un buen estado de salud y a reducir nuestro riesgo de sufrir enfermedades y, entre estas, muy especialmente las relacionadas con la dieta y el estilo de vida porque, a su vez, estos factores son los que determinan en parte la composición de la microbiota intestinal.

¿Cree que hay una preocupación real en la industria alimentaria por estas cuestiones o se trata más bien de una acción de marketing?

Estamos ante una nueva era en la que las nuevas tecnologías de secuenciación de ADN nos están permitiendo identificar bacterias que habitan en nuestro intestino y que hasta ahora eran desconocidas, así como su papel en el desarrollo y las funciones fisiológicas del organismo (digestión,

inmunidad, desarrollo cerebral, etc.). (...) Detrás de algunas de estas investigaciones ya hay empresas que están apostando fuerte, conscientes de que los beneficios que se comuniquen al consumidor necesariamente tendrán que estar basados en robustas evidencias científicas. La industria alimentaria lógicamente tiene como objetivo generar beneficios y, en este contexto, el binomio alimentación y salud seguirá siendo un sector atractivo desde el punto de vista comercial y requerirá el uso de estrategias de marketing, ya que sintoniza bien con las demandas del consumidor.

¿Podría ser útil para tratar la obesidad un mayor conocimiento sobre la flora intestinal?

Sin lugar a dudas. Este es, precisamente, el objetivo central del proyecto europeo que actualmente coordinamos desde el IATA-CSIC, llamado “MyNewGut”.



Entrevista a Yolanda Sanz

Investigadora del CSIC, Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos

“La microbiota, la dieta y la obesidad son interdependientes”

Mensajes imprecisos y reclamos comerciales

Estos son algunos de los alimentos que solemos encontrar en el súper y que utilizan alegaciones de carácter probiótico. La opinión negativa de la EFSA al respecto ha provocado que no crezca en exceso la variedad de productos que incluye este tipo de reclamos, estrictamente comerciales.

Yogur con bifidus

No se especifica la especie de bifidus pero es muy común “enriquecer” los yogures con este tipo de bacteria. No hay ninguna alegación de salud asociada, por lo que su inclusión parece un reclamo comercial (conocido e interiorizado por el consumidor).

Con “efecto Bifidus”

Producto infantil que contiene un tipo de fibra llamada FOS (fructo-oligoacáridos). Esta es necesaria para el buen desarrollo de la flora intestinal. En realidad, no contiene bifidus ni ningún otro microorganismo vivo.

Yogur líquido con *L.casei* (y B6)

Es muy difícil encontrar un yogur líquido que no esté enriquecido por esta bacteria, cuyo efecto sobre el sistema inmunitario aún no ha sido aprobado por la EFSA. Eso sí, la vitamina B6 contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario, aunque en una dieta normal ya se consume la cantidad necesaria.



➤ Lo que tampoco pueden esos productos es autodenominarse alegadamente probióticos. Según la Organización Mundial de la Salud, probióticos solo son los alimentos que contienen cantidades adecuadas de microorganismos vivos (ojo, que van muriendo con el paso del tiempo), y que confieren un beneficio a la salud del consumidor. Entre estos alimentos estaría por ejemplo el yogur natural de toda la vida. Para que estos efectos beneficiosos aparezcan y se mantengan, el consumo de bacterias o alimentos probióticos debe realizarse de forma regular.

A día de hoy, no está autorizada ninguna alegación de salud relacionada con probióticos

OCU-SALUD ACONSEJA

Desconfíe del marketing

- ◆ No se deje embaucar por productos cuyo reclamo se basa en la adición de un microorganismo. A día de hoy, no está autorizada ninguna alegación de salud relacionada con ellos.
- ◆ Algunos alimentos, los llamados prebióticos, favorecen el desarrollo de bacterias beneficiosas para la flora intestinal. Entre ellos están los plátanos, las cebollas, los ajos, los puerros, los espárragos, las alcachofas, las habas de soja y los alimentos integrales. Trate de incluirlos en su dieta. ♥
- ◆ Lo fundamental es seguir una dieta sana, mantener horarios regulares de comidas y hacer ejercicio todos los días.