

Mitos y realidades de los probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos que se encuentran en diferentes partes del cuerpo, particularmente en el intestino y protegen contra agentes patógenos.

Asimismo, la microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos y de su equilibrio depende, en buena medida, la salud humana.

Cierto. Hay algunos alimentos que contienen probióticos con efecto protector al cáncer de colon.

Falso. Todos los alimentos y suplementos que contienen probióticos son efectivos.

Cierto. El uso de los probióticos es seguro y el efecto depende de la familia de las bacterias, las cantidades y la frecuencia de consumo.

Falso. Los probióticos causan enfermedades gastrointestinales y no dan beneficios al intestino ni evitan la invasión de células y bacterias dañinas.

Cierto. Un desequilibrio en la microbiota intestinal puede provocar diarrea, inflamación y cáncer de colon. Utilizar probióticos todos los días disminuye el riesgo de estas enfermedades.

Falso. Los probióticos solo pueden obtenerse por medio de alimentos.

Cierto. Existen suplementos de probióticos que tienen el mismo efecto benéfico contra células cancerígenas en el intestino y consumir a diario fermentados como leche búlgara, kéfir, *kombucha*, entre otros, reduce el riesgo de cáncer de colon.

Bibliografía.

- Vinderola, G. Pérez, G. (2021). Alimentos Fermentados y probióticos. La importancia de conocer sus diferencias microbiológicas. *Arc Argent Pediatr.* 119(1):56-61.
- Williams, N. (2010). Probiotics. "American Journal of Health-System Pharmacy", 1567 (6), pp. 449-458.