

INFORMACIÓN AL PACIENTE

Sección coordinada por:

V. F. Moreira y A. López San Román

Servicio de Gastroenterología. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid

Probióticos en patología digestiva

PROBIÓTICOS

Según la Organización Mundial de la Salud, los probióticos son *microorganismos vivos que, ingeridos en cantidades adecuadas, producen efectos beneficiosos para la salud*. Se trata por tanto de microbios que no se ven a simple vista (bacterias o levaduras), que se pueden ingerir por vía oral como ingredientes de alimentos (yogures, quesos) o en preparaciones farmacéuticas (cápsulas, sobres), y que producen un efecto beneficioso para la salud. Esta última condición es una característica esencial que puede resultar chocante dado que comúnmente tenemos un concepto negativo sobre los microbios. Desde finales del siglo XIX, la Medicina ha ido descubriendo que muchas enfermedades están causadas por microbios y que el contagio se produce por la transmisión de esos microbios de unas personas a otras. Esos microbios se conocen con el nombre de patógenos. Sin embargo, la inmensa mayoría de los microbios no son perjudiciales para nuestra salud y los patógenos constituyen mucho menos del 1% entre todos los géneros y especies microbianas que habitan en la Tierra. El cuerpo humano está asociado a un número muy grande de bacterias y otros microorganismos (cada uno de nosotros tiene más bacterias que células humanas). Estas comunidades microbianas pueden contener algún elemento patógeno, pero en su conjunto no solamente no son perjudiciales, si no que participan en funciones importantes de nuestro cuerpo, sobre todo en la nutrición (nos ayudan a aprovechar mejor los alimentos) y en el desarrollo del sistema inmune (preparan nuestras defensas).

EL EFECTO BENEFICIOSO TIENE QUE HABERSE DEMOSTRADO EN ESTUDIOS HUMANOS

El término probiótico no se aplica a cualquier bacteria. Hay muchas bacterias que no hacen daño, no son patógenas, pero no son probióticos. Para que lo sean, es condición imprescindible demostrar en estudios humanos, que hayan sido publicados en revistas científicas de reconocido prestigio, que producen un efecto beneficioso. Normalmente esta información no está en el etiquetado del producto, pero sí que puede obtenerse del fabricante en sus publicaciones, prospectos o en su página web. Los estudios realizados en humanos deben además demostrar su seguridad, dar garantía de que no hay riesgo detectable de efectos secundarios o infección por el probiótico. Hoy en día en el mercado existen algunos productos que no tienen esas garantías de eficacia y seguridad, por lo que es aconsejable que el usuario comente estos aspectos con su médico antes de iniciar el consumo de un producto sin información clara, especialmente si se pretende un tratamiento prolongado.

NO TODOS LOS PROBIÓTICOS SON IGUALES

La investigación científica ha demostrado que algunos probióticos producen efectos beneficiosos en diversas áreas del tracto gastrointestinal. Por ejemplo, algunos probióticos son útiles para la prevención de diarrea inducida por antibióticos, en el tratamiento de la intolerancia a la lactosa, o para mitigar los síntomas del síndrome del intestino irritable. La Organización Mundial de Gastroenterología pu-

blicó una guía clínica sobre el uso de probióticos en gastroenterología que está traducida al español y se puede consultar libremente en su página web (www.worldgastroenterology.org). La guía clínica insiste en una idea importante: los efectos beneficiosos que se han demostrado con un probiótico determinado no son atribuibles a todos los demás probióticos. Las bacterias se distinguen y caracterizan por su género (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*), por su especie (*L. bulgaricus*, *L. casei*, *B. infantis*, etc.), y por su cepa (habitualmente unas siglas que contienen letras y números). Los efectos de una cepa concreta no son trasladables a otra aunque a las dos se les atribuya el calificativo de probiótico. Por este motivo, la Organización Mundial de Gastroenterología publicó en su guía las indicaciones y efectos concretos que se han demostrado para cada una de las cepas.

La tabla I contiene ejemplos sobre el uso de probióticos en gastroenterología.

Tabla I

Indicación	Probiótico
Tratamiento de la diarrea aguda en niños	<i>L. rhamnosus</i> GG, <i>L. reuteri</i> ATTC 55730, <i>L. acidophilus</i> + <i>B. infantis</i> (cepas Infloran), <i>S. cerevisiae</i> (boulardii)
Prevención de la diarrea inducida por antibióticos	<i>S. cerevisiae</i> (boulardii), <i>L. rhamnosus</i> GG, <i>B. lactis</i> Bb12 + <i>S. thermophilus</i> , <i>Enterococcus faecium</i> LAB SF68, <i>L. casei</i> DN-114 001 en leche fermentada con <i>L. bulgaricus</i> + <i>S. thermophilus</i> , <i>B. clausii</i> , <i>L. acidophilus</i> CL1285 + <i>L. casei</i> Lbc80r
Prevención de gastroenteritis nosocomial en niños	<i>L. rhamnosus</i> GG, <i>B. lactis</i> BB12 + <i>S. thermophilus</i> , <i>B. lactis</i> BB12, <i>L. reuteri</i> ATTC 55730
Prevención de diarrea por <i>C. difficile</i> en adultos	<i>L. casei</i> DN-114 001 en leche fermentada con <i>L. bulgaricus</i> + <i>S. thermophilus</i> , <i>L. acidophilus</i> + <i>B. bifidum</i> (cepas Cultech), <i>S. cerevisiae</i> (boulardii)
Terapia coadyuvante para erradicación de <i>Helicobacter pylori</i>	<i>L. rhamnosus</i> GG, <i>B. clausii</i> (cepas <i>Enterogermina</i> strains), <i>S. cerevisiae</i> (boulardii), <i>L. casei</i> DN-114 001 en leche fermentada con <i>L. bulgaricus</i> + <i>S. thermophilus</i>
Malabsorción de lactosa	Yogur con <i>L. bulgaricus</i> + <i>S. thermophilus</i>
Alivio sintomático del síndrome del intestino irritable	<i>B. infantis</i> 35624, <i>L. rhamnosus</i> GG VSL# 3, <i>L. rhamnosus</i> GG, <i>L. rhamnosus</i> LC705, <i>B. breve</i> Bb99 y <i>Propionibacterium freudenreichii</i> ssp. <i>Shermanii</i> , <i>B. animalis</i> DN-173 010 en leche fermentada con <i>L. bulgaricus</i> + <i>S. thermophilus</i>
Mantenimiento de remisión de colitis ulcerosa	<i>E. coli</i> Nissle 1917
Prevención de enterocolitis necrotizante en neonatos prematuros	<i>B. infantis</i> , <i>S. thermophilus</i> y <i>B. bifidum</i> , <i>L. acidophilus</i> + <i>B. infantis</i> (cepas Infloran)

F. Guarner

Hospital Universitari Vall d'Hebron. Barcelona