Alimentos funcionales, probióticos y prebióticos

Dr. Miguel Gueimonde Ipla-Csic

Proyecto de divulgación inclusiva

La ciencia en tus manos

Introducción:

 La ciencia en tus manos es un proyecto del Instituto de Productos Lácteos de Asturias, del Consejo Superior de Investigaciones científicas (Ipla-Scic) en colaboración con la Delegación de la ONCE de Asturias y financiado por la Fecyt en su convocatoria de Ayudas para el Fomento de la cultura Científica, Tecnológica y de la Innovación de 2021.

El proyecto pretende acercar la ciencia y dar a conocer los laboratorios y el trabajo que se realiza, así como algunos de los resultados obtenidos a personas con baja visión o ceguera. En España hay más de un millón y medio de personas con baja visión y en Latinoamérica afecta entre el 1 y 4% de la población. El objetivo de este proyecto es colaborar en la difusión del conocimiento a este colectivo y hacerle partícipe de los avances en alimentación y salud y ofrecerles herramientas tanto de conocimiento como de elaboración y degustación.

¿Sabías que hay alimentos dirigidos a incrementar las poblaciones microbianas que habitan en ti?

Pues sí, dada la importancia de la microbiota intestinal para nuestra salud, se han desarrollado alimentos dirigidos a su modulación. Estos productos forman parte de los denominados Alimentos Funcionales, que son alimentos que confieren beneficios sobre la salud del consumidor más allá de sus efectos nutricionales básicos. Existen diferentes tipos de alimentos funcionales siendo los Probióticos y los Prebióticos los que más se usan para la modulación de la microbiota. Los probióticos se definen como microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un efecto beneficioso para la salud”. Por tanto, son “microorganismos vivos que se añaden a algunos alimentos, como por ejemplo las leches fermentadas y los yogures, si bien también es común encontrarlos en forma de suplementos dietéticos.

Un prebiótico es “un sustrato que es utilizado selectivamente por microorganismos del hospedador, confiriendo un beneficio sobre la salud”. Es decir, son alimentos para los microbios beneficiosos que forman parte de nuestra microbiota intestinal. En base a estas definiciones podemos decir que los probióticos consisten en la administración de microorgamnismos vivos mientras que los prebióticos de basan en la administración de compuestos que son utilizados selectivamente por los microorganismos ya presentes en el intestino. En ambos casos se persigue mantener nuestra microbiota en buen estado, especialmente cuando esta se ve comprometida, por ejemplo, por el consumo de antibióticos, una dieta inadecuada…etc

Seguramente algunos de los microorganismo probióticos más utilizados, por ejemplo bifidobacterias y lactobacilos, así como algunos prebióticos, como la inulina o los fructooligosacáridos, le resultarán familiares ya que se encuentra en numerosos productos disponibles en el lineal del supermercado.