



EXCLUSIVO DE INTERNET

Probióticos: Obteniendo cultivos

El intestino humano contiene más de 500 tipos de microbios, muchos de los cuales viven en una relación con el humano para mantener una digestión saludable, producen vitaminas esenciales y protegen contra enfermedades. El estrés, el viajar, los antibióticos y una dieta no balanceada puede alterar el delicado balance de la flora digestiva. Cuando este balance se altera, la bacteria dañina aumenta causando problemas digestivos y de salud.

Los probióticos son bacterias buenas que se encuentran en ciertas comidas que pueden re-balancear el sistema digestivo; aumentando la buena bacteria o contrarestando la mala bacteria. Los científicos piensan que además de ayudar a la digestión, los probióticos son efectivos para el tratamiento de ciertas enfermedades. El Lactobacilo y la Bifidobacteria son los prebióticos más estudiados, pero los efectos terapéuticos de Streptococo, Saccaromyce, Escherichia coli también están siendo investigado.

Que pueden hacer los probióticos?

- prevenir diarrea durante y después de un curso de antibióticos o durante un viaje
- prevenir infecciones intestinales
- prevenir y tratar infecciones vaginales
- promover la regularidad y reducir los gases y la distensión abdominal
- ayudar al manejo del colesterol
- posiblemente prevenir y tratar la enfermedad inflamatoria intestinal, cáncer del colon, ciertas alergias relacionadas con alimentos, infecciones respiratorias y migrañas.

Como trabajan los probióticos?

Los científicos no están exactamente seguros de cómo los probióticos trabajan, pero si saben que los probióticos pueden:

- estimular el sistema inmunológico

- destruir bacteria dañina
- aumentar la absorción de vitaminas y minerales, especialmente la vitamina B y el calcio
- mejorar la digestión.

Que comidas contienen probióticos?

- los productos de leche fermentada como el yogurt y el kéfir
- miso
- tempeh
- kim chee y el sauerkraut
- el ácido filo en tabletas, cápsulas y polvo

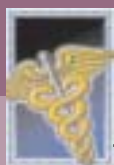
Que Usted debe buscar en los productos probióticos?

- manufactureros de reputación
- cepas de Lactóbacilo y Bifidobacteria
- grandes cantidades de cultivos- "billones" en los suplementos y "culturas vivas y activas" en las comidas
- Productos refrigerados

Advertencia

Los estudios de probióticos y las personas que han consumido productos de leche fermentada por siglos sin resultado dañino, indica que los probióticos no son dañinos. Las personas con el sistema inmunológico suprimido deben de consultar con su proveedor de salud antes de tomar cualquier suplemento probiótico.

La verdadera pregunta es si los probióticos son efectivos. Los suplementos dietéticos a la venta en las tiendas de salud no son regulados por la Administración de Comidas y Drogas y puede ser que no contengan suficiente probióticos para ser efectivos. También muchos yogures en el mercado no contienen suficiente cultivos probióticos para ser efectivos. Las marcas Stoneyfield Farms y Horizon Orgánico le agregan cultivos activos y vivos al yogurt para que sean terapéuticos. Para mas información acerca de los probióticos, consulte a su enfermera(o) especialista.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.