

Los Probióticos

¿Qué son y cómo me pudieran ayudar?

Usted probablemente ha visitado a un proveedor de salud en algún momento y ha recibido una receta para un antibiótico para matar las bacterias que lo tienen enfermo.

Pero debido al uso frecuente y diseminado de antibióticos, ciertas bacterias dañinas en su cuerpo pudieran comenzar a resistirse a las drogas. Además, los antibióticos recetados pueden matar las llamadas bacterias “buenas” junto con las bacterias “malas”.

Cuando un antibiótico mata las bacterias buenas en el cuerpo, el balance entre ellas y las malas se altera. Como resultado, los micro-organismos dañinos pueden florecer.

Esto significa que tomando cierto antibiótico para tratar la sinusitis pudiera conllevar a diarreas cuando el antibiótico reduce el número de las bacterias buenas en el tracto digestivo.

Las bacterias buenas ayudan a su organismo a luchar contra los micro-organismos tales como las bacterias dañinas, los virus y cepas que causan enfermedades. Los expertos no están seguros por qué o cómo esto ocurre.

Para ayudar en la prevención para que los micro-organismos dañinos no prosperen en su cuerpo, usted puede tomar probióticos.

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son micro-organismos vivos que dan un beneficio a la salud del hospedero. En otras palabras, los probióticos son bacterias beneficiosas que son similares a las otras bacterias beneficiosas que ya están en su cuerpo.

Los probióticos pueden restaurar las bacterias beneficiosas que han sido destruidas por los antibióticos u otras influencias, y de esa forma pueden mejorar el balance de las bacterias buenas y malas.

Hay evidencias que demuestran que los probióticos son útiles en la prevención y tratamiento de la diarrea. Algunas investigaciones también demuestran que los probióticos pueden ayudar a prevenir y tratar infecciones del tracto urinario de las mujeres. Estos micro-organismos pueden tratar el síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerativa en ambos sexos.

¿Dónde encontrar los probióticos?

Los alimentos en cultivos y fermentados son fuentes naturales de probióticos. Ejemplos de alimentos donde se encuentran los probióticos de forma natural incluyen ciertos tipos de yogurt así como sauerkraut, kefir (una bebida de leche fermentada), pepinillos, queso añejado y miso (una pasta japonesa de frijol de soya fermentado).

En los supermercados, algunos tipos de yogurt y otros productos alimenticios se venden con formulaciones que contienen probióticos.

Usted también puede consumir probióticos en forma de suplementos dietéticos, como es el Florajen. De acuerdo con el suplemento del fabricante, American Lifeline, cada capsula de Florajen contiene más de 20 millones de cultivos.

Esta potencia es lo suficientemente alta como para restringir el crecimiento de las bacterias dañinas que pueden causar problemas digestivos, dice la American Lifeline. También puede mejorar la digestión y la absorción de nutrientes importantes, como las vitaminas y los minerales.

Los Probióticos para la diarrea

Algunos estudios han demostrado que los probióticos pueden ayudar a prevenir o tratar la diarrea, incluyendo la diarrea asociada a antibióticos (que ocurre cuando los antibióticos afectan el balance de bacterias en su cuerpo) y la diarrea del viajante (que resulta por la ingestión de alimentos o agua contaminada).

Los probióticos que son efectivos para manejar la diarrea son no patogénicos, lo que significa que ellos no causan enfermedades. Ellos también actúan contra las bacterias causantes de la enfermedad de una forma diferente a la forma en que actúan los antibióticos, y comienzan a tener efecto más rápidamente. Para ser efectivos contra la diarrea, los probióticos también deben ser capaces de sobrevivir en el ácido gástrico y la bilis.

Los probióticos para la salud de la vagina

Más de 50 tipos de bacterias se pueden encontrar en la vagina de una mujer saludable, incluyendo al tipo de bacterias llamadas lactobacilos.

Pero ciertas cosas pueden cambiar la composición de las bacterias en la vagina, como son el uso de antibióticos, los anticonceptivos orales y espermicidas, así como condiciones como la menopausia, pérdida de estrógenos y la diabetes. Estos factores disminuyen el número de lactobacilos. Los probióticos pueden ser usados para sustituir las bacterias beneficiosas cuando están ausentes.

El tener suficientes lactobacilos es importante, porque ellos producen sustancias que bajan el pH de la vagina y hace más difícil la vida de las bacterias dañinas. Si el número de lactobacilos disminuye, el pH puede aumentar, lo que significa que las bacterias dañinas pueden introducirse y causar una infección en la vagina.

Parte de la información fue obtenido del sitio web de la American Lifeline, www.florajen.com.



Notas
