

19-ABR-12

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LARED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [L'OSSERVATORE](#)
- [SUPLEMENTOS](#)

Síguenos en: [f](#) [t](#) [w](#)

## Los probióticos de los lácteos previenen la diarrea y la intolerancia a la lactosa

Los microorganismos probióticos presentes en lácteos fermentados, leche materna o la miel, previenen y tratan enfermedades como la diarrea o la intolerancia a la lactosa, señala el Catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, Angel Gil, quien precisa que, no obstante, "todavía hay que seguir investigando".

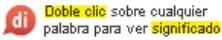
- 12
- 
- 

0

- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 





19 Abril 12 - Madrid - Ep

"Es importante señalar que los probióticos son microorganismos que, ingeridos por el ser humano en cantidades y durante períodos apropiados, alcanzan, al menos en parte, el colon, produciendo efectos que reportan beneficios para la salud", ha explicado Gil durante la reunión 'Nuevas estrategias para beneficiarse de la microbiota intestinal: probióticos y prebióticos', organizado por Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT).

Asimismo, ha señalado que los prebióticos son sustancias no digeribles presentes en muchos alimentos que "cuando se ingieren en cantidades apropiadas provocan cambios beneficiosos en la ecología microbiana intestinal".

Así, al ingerir probióticos o consumir prebióticos, dentro del contexto de alimentos funcionales, estos microorganismos estimulan el sistema inmunitario equilibrando las respuestas de tres tipos de células T claves en la regulación de la respuestas inmunes.

No obstante, el catedrático ha recomendado la racionalización de los probióticos y prebióticos para que solo se utilicen "aquellos en los que realmente se han probado, mediante estudios de tipo clínico, sus efectos en la prevención y tratamiento de las enfermedades".

Por otra parte, este experto ha reconocido que, en el campo pediátrico, existen más evidencias sobre los beneficios de los probióticos y prebióticos para tratar determinadas enfermedades.

"Algunos probióticos previenen la diarrea por rotavirus y otros patógenos, son útiles en el reestablecimiento de la microbiota intestinal tras un tratamiento con antibióticos y permiten una mejor tolerancia a la lactosa", ha argumentado.

[0](#)

+ PUBLICIDAD ↓

