

# Probióticos útiles contra el hígado graso

Fátima  
Gordillo



- 0  
inShare



**Puede que al final todos esos productos llenos de Lactobacillus Casei y Bifidus, sí que sirvan para algo.** Al menos es lo que se desprende de un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada sobre unas ratas muy gordas, las denominadas ratas Zucker. El nombre viene de los investigadores que modificaron genéticamente al pobre animal para que fuera obeso (pueden llegar a pesar más de un kilo), básicamente haciendo que no les termine de llegar al cerebro la hormona que lanza la alerta de “¡tío, para, que ya estás lleno!”

El experimento trataba de determinar la acción de los probióticos, tanto vivos como muertos, en la lucha contra la enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA), una patología asociada a la diabetes y la obesidad. **La esteatosis hepática, o acumulación de grasa en el hígado, afecta al 20-30% de la población occidental. En niños obesos los afectados pueden ser de entre el 10% y el 80%.** Si no se trata, puede ocasionar la muerte por enfermedad crónica del hígado, además de relacionarse directamente con enfermedades derivadas del metabolismo lipídico y cardiovasculares. En resumen: es malísimo, y la posibilidad de contar con armas para combatir la EHGNA abre la puerta al tratamiento de millones de personas en todo el mundo. Desgraciadamente, **se trata de una afección que aumenta cada vez más su prevalencia, con todo lo que ello conlleva.**

Para los que no lo sepan, los probióticos son todos esos microorganismos como las levaduras y las bacterias,

que tienen efectos saludables sobre el organismo (como mantener la flora intestinal y estimular el sistema inmune), siempre que se mantengan unas cantidades adecuadas de los mismos. En el caso de este estudio, se emplearon cepas tanto vivas como muertas, ya que en ambos casos se ha demostrado su acción probiótica sobre el organismo. Los investigadores trabajaron con tres cepas concretas, depositadas en la Collection Nationale de Cultures de Microorganismes (CNCM) del Instituto Pasteur: *Lactobacillus paracasei* CNCM I-4034, *Bifidobacterium breve* CNCM I-4035 y *Lactobacillus rhamnosus* CNCM I-4036. **Antes de empezar a administrarlos en las ratas Zucker, se contó con un grupo de voluntarios sanos con los que se probó que estas bacterias eran bien toleradas por el organismo humano.**

Durante 30 días, un grupo de gordas ratas Zucker fueron alimentadas con los probióticos, y otras con un placebo. **El resultado fue que los niveles de acumulación de lípidos en el hígado fue bastante en las ratas alimentadas con probióticos que en las otras.** Además de eso, **también se encontraron menos moléculas proinflamatorias**, en concreto [factor de necrosis tumoral- \$\alpha\$](#) , [interleuquina-6](#) y [lipopolisacárido](#). En resumen: es bastante bueno, aunque antes de ponerse a comer bífidus como locos esperando que todo se solucione, conviene saber que, según explican los investigadores, **la EHGNA no se cura tomando probióticos, pero sí que pueden ser eficaces para combatirlo en colaboración con otras terapias.**

**Fuente:** Universidad de Granada, sobre un estudio liderado por el profesor Luis Fontana Gallego y publicado en la revista Plosone (Plaza-Díaz J, Gomez-Llorente C, Abadía-Molina F, Saez-Lara MJ, Campaña-Martin L, Muñoz-Quezada S, Romero F, Gil A, Fontana L. Effects of *Lactobacillus paracasei* CNCM I-4034, *Bifidobacterium breve* CNCM I-4035 and *Lactobacillus rhamnosus* CNCM I-4036 on hepatic steatosis in Zucker Rats. PLOS ONE 2014. doi: 10.1371/journal.pone.0098401)

**Imagen:** Wikimedia Commons. Autor: Tamorlan