

Supervivencia, diversidad y cantidad: las 3 claves de la evidencia científica que apoyan a los probióticos de Activia

Según un estudio realizado a población general por KANTAR a 1.200 hombres y mujeres españoles de entre 18 y 70 años pone de manifiesto que 9 de cada 10 personas consideran que tienen una 'buena' salud digestiva. Sin embargo, 8 de cada 10 declara tener síntomas digestivos que interfieren en su bienestar cotidiano

El interés por cuidar la alimentación y la salud digestiva está en aumento. Nueve de cada 10 personas consideran importante estar pendientes de su salud digestiva. Además, se ha incrementado el interés por la relación existente entre la salud digestiva y la microbiota intestinal en equilibrio. En España, las búsquedas relacionadas con la microbiota han aumentado más del 70% en los últimos 3 años (148.100 búsquedas en 2023, frente a 87.600 en 2021). A nivel científico, cada vez hay más publicaciones que amplían y avalan el conocimiento sobre las funciones de la microbiota y el cambio de paradigma que implica en el abordaje de la salud digestiva. Sin embargo, tan solo un 20% de los ciudadanos españoles sabe exactamente qué es la microbiota, un 60% ha oído hablar de ella, pero no la conoce exactamente, y un 20% no ha escuchado el término antes.

"La microbiota intestinal es considerada como un órgano más que puede impactar sobre el estado general de nuestra salud, y está formada por 39 billones de microorganismos (un compendio de bacterias, hongos, virus, arqueas, levaduras y protozoos) que residen en mayor cantidad en el último tramo del intestino grueso. Cada vez conocemos más sobre su funcionamiento y la importancia de mantener una microbiota sana y equilibrada para cuidar nuestra salud digestiva, pero sus funciones afectan a órganos distantes, y a otros escenarios como la salud mental, la salud de la piel, la salud respiratoria, el metabolismo", explica el Dr. Francisco Guarner, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMiPyP). El experto ha participado en un encuentro celebrado en el Centro de I+D Isaac Carasso de Danone en Barcelona, en el contexto del Día Mundial de la Salud Digestiva.

Si bien el equilibrio de la microbiota intestinal puede depender de varios factores -genéticos, ambientales, de estilo de vida, estrés-, la alimentación es el indicador principal que determina su composición. La dieta que puede ayudar a alcanzar un equilibrio sano de la microbiota debe ser variada y equilibrada, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, incluyendo también alimentos con prebióticos y probióticos, como las leches fermentadas especialmente con bifidobacterias.

Como aclara el Dr. Guarner, los lácteos fermentados tradicionales, el yogur o el kéfir, aunque influyen poco en la composición de la microbiota intestinal, tienen efectos nutricionales bien conocidos y su consumo se relaciona con distintos parámetros de salud como menor tendencia al exceso de peso, o prevención de la diabetes del adulto. Ahora bien, "los lácteos fermentados con *Bifidobacterium lactis* sí que influyen en la composición de la microbiota y su actividad metabólica, y tienen efectos adicionales sobre el tránsito digestivo y el bienestar abdominal, que mejoran significativamente", puntualiza.

Más de 100 años de desarrollo de fermentos únicos que cuidan de la microbiota
Aunque existe un auge por el consumo de todo tipo de alimentos fermentados, en Danone llevan más de 100 años elaborando leches fermentadas a partir de la investigación y selección de los fermentos que proporcionan sabor y textura únicos y beneficios para la salud. Todos ellos forman parte de la colección de fermentos exclusivos de Danone.

Como indica Montse Andreu, responsable de desarrollo y aplicación de fermentos en el equipo de I+D de Danone, "existen dos tipos de fermentos, los tecnológicos, que son los que nos permiten obtener y modificar las propiedades organolépticas de los alimentos, es decir, los diferentes sabores y texturas; y los fermentos probióticos, que ejercen sus funciones sobre la microbiota".

Las claves para que un probiótico sea eficaz

El consumo regular de probióticos contribuye a modular el equilibrio de la microbiota intestinal. Los probióticos son microorganismos que, para equilibrar y mantener una microbiota intestinal estable, deben cumplir tres requisitos imprescindibles que aseguren su eficacia:

que lleguen vivos al intestino, resistiendo a las secreciones gástricas y biliares
que lo hagan con diversidad suficiente
que lleguen en cantidad suficiente

"Para afirmar que un probiótico cumple con estos requisitos, es clave demostrarlo científicamente. No todos los probióticos son iguales, cada cepa probiótica determinará sus propiedades. Activia es la única que ha demostrado científicamente estas tres cualidades gracias a su cepa CNCM I-2494", destaca Antonio Torres, responsable de Nutrición y Sostenibilidad de Danone España. Hay más de 20 publicaciones que avalan su evidencia científica, incluyendo un metaanálisis y un estudio de revisión realizado por la SEMiPyP y publicado el año pasado en Anales de Microbiota, Probióticos & Prebióticos.

Datos de contacto:

Cecilia Ossorio
APPLE TREE
933 184 669

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Industria Alimentaria](#) [Otras Industrias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>