

7 de cada 10 españoles que toman probióticos mejoran su salud intestinal, según una encuesta de SEMiPyP

Dos de cada tres españoles afirma sufrir trastornos digestivos de manera frecuente. Los probióticos necesitan una concentración adecuada y un mantenimiento a una temperatura óptima

El 70 por ciento de los españoles con problemas de salud intestinal ha notado una mejoría tras el uso de probióticos, así lo confirma una encuesta realizada a 900 personas por [Laboratorios Arkopharma](#) con la supervisión de la [Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos \(SEMiPyP\)](#), que tenía como objetivo evaluar el estado de la salud intestinal de la población española.

El 62 por ciento de los participantes declara padecer trastornos digestivos de forma frecuente, que pueden solucionarse mediante un tratamiento a base de probióticos. “Los probióticos son microorganismos vivos que, tras su ingesta, consiguen beneficios para el organismo como la regulación de la microbiota intestinal, lo que favorece la prevención de la diarrea y el estreñimiento”, asegura Ascensión Marcos, investigadora del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC) y miembro de la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMiPyP).

Además, los resultados de la encuesta arrojan que uno de cada tres españoles no cuida su microbiota intestinal, lo que pueden tener un impacto negativo en su estado de salud general. “Los probióticos, tanto de forma terapéutica como preventiva, son importantes para la salud, ya que cuando un paciente está bajo un tratamiento antibiótico, los probióticos contribuyen a mantener el equilibrio de su microbiota”, explica la profesora Marcos. De hecho, más del 70 por ciento de los encuestados que toma probióticos señala que la ingesta de este tipo de terapias ha mejorado su salud intestinal.

Una temperatura óptima, necesaria para la calidad del probiótico

Sin embargo, para que esos beneficios se produzcan es necesario que estos productos dispongan de una concentración adecuada y de unas condiciones de temperatura específicas que garanticen la calidad del producto. Así, es necesario que los probióticos se mantengan a unas temperaturas inferiores a los 23 grados desde su fabricación, hasta su traslado, almacenaje y dispensación. “El gran problema es que si las temperaturas son altas puede perjudicar la disponibilidad de los probióticos, por lo que lo mejor es tenerlos a una temperatura inferior a 23-25º y, si los guardamos en nevera, siempre estarán bien conservados”, detalla la investigadora del ICTAN-CSIC.

Otro de los resultados de la encuesta muestra que los pacientes que adquieren

los productos probióticos lo hacen en la farmacia por encima de otros establecimientos como herbolarios y supermercados. En este sentido, “el papel del farmacéutico es clave porque es el profesional sanitario que facilita la información entre el laboratorio que produce el probiótico y el paciente que lo demanda o pregunta por algún tratamiento para su dolencia”, subraya la profesora Marcos.

Desde hace más de cinco años, la SEMiPyP organiza sesiones y jornadas para dar a conocer la potencialidad como tratamiento de este tipo de productos, para que el farmacéutico puede dar la información adecuada a los pacientes. “La toma de probióticos es importante no solo a nivel terapéutico, también como posible terapia preventiva para gente que tiene muchos problemas de infecciones e incluso alergias”, concluye la investigadora del ICTAN-CSIC.
