

Una asociación de cepas probióticas muestra mejora de la inmunidad y disminución de la velocidad de envejecimiento, según un póster presentado en la SEMiPyP

Los pacientes incluidos en el estudio rejuvenecieron en una media de 10 años la edad biológica tras la toma de los probióticos. La intervención tuvo más impacto en las mujeres que en los hombres participantes en el estudio

El consumo de una mezcla de probióticos mejora la inmunidad y ralentiza la velocidad del envejecimiento, esto es, la edad biológica, con una media de rejuvenecimiento de la misma de 10 años, según las conclusiones de un estudio presentado hoy en el *XV Workshop de la Sociedad Española de Microbiota Probióticos y Prebióticos (SEMiPyP)*, que se celebra en Sevilla del 21 al 23 de febrero. "Los resultados obtenidos en este estudio piloto son novedosos y espectaculares", indica la doctora Mónica De la Fuente, catedrática de Fisiología, creadora del grupo de Investigación 'Envejecimiento, Neuroinmunología y Nutrición' de la Universidad Complutense de Madrid y vocal de la Junta Directiva de la SEMiPyP.

"Llevamos más de 40 años estudiando el envejecimiento. Un proceso que empieza en el ser humano a los 20 años. Dentro de ese marco, está comprobado que, aunque todos envejecemos, no todos lo hacemos a la misma velocidad. El final del envejecimiento es la muerte, por ello, los que envejecen muy deprisa antes llegan a tener una patología y a fallecer. Esa velocidad de envejecimiento no la da la edad cronológica. Hay personas de 30 años que envejecen como si tuvieran 60 y al revés. Esa heterogeneidad al envejecer es lo que hizo crear el concepto de edad biológica (EB). La EB te dice cómo envejece una persona y cuál es su esperanza de vida. Es difícil de medir", explica la doctora De la Fuente.

Para conocer esa EB se generó, en base a diferentes parámetros inmunitarios, el *Immunity clock*, un modelo matemático que permite determinarla. El empleo de probióticos se está proponiendo como una buena estrategia para que, mejorando la inmunidad, se pueda hacer un mejor proceso de envejecimiento. "La microbiota intestinal tiene mucho que decir en cómo está nuestra salud y cómo envejecemos. Según esté esa microbiota, puedes tener un envejecimiento saludable o no. En nuestro marco de investigación intentamos encontrar estrategias de estilo de vida para envejecer más despacio y tener una mayor longevidad saludable. Una de ellas es la dieta y más recientemente los probióticos, que pueden hacer mucho en este contexto, ya que la microbiota se deteriora con el envejecimiento. Con este estudio comprobamos que las personas que tomaron estos probióticos rejuvenecieron de forma significativa su EB y su inmunidad. El envejecer más despacio significa vivir más años y con salud", añade la doctora De la Fuente.

Mejorar funciones inmunitarias

El objetivo de este estudio era comprobar si el consumo de un compuesto formado por tres cepas probióticas: *Bifidobacterium animalis*ssp., Lactis BS01, *Lactiibacillusplantarum* LP14, y *Lactobacillus reuteri* LRE02, comercializadas como "*Osmobiotic Immuno Adulto*", permitía mejorar la inmunidad y con ello rejuvenecer la EB. Para ello, en este estudio piloto se incluyeron 27 voluntarios, 13 hombres y 14 mujeres que tomaron estos probióticos.

Antes y dos meses después de ingerir dicho compuesto se les extrajo sangre periférica de la que se obtuvieron los leucocitos, en los que se valoraron las siguientes funciones inmunitarias: quimiotaxis de neutrófilos y linfocitos, fagocitosis de neutrófilos, actividad antitumoral Natural Killer (NK) y linfoproliferación estimulada con fitohemaglutinina (PHA). Posteriormente, se aplicó el modelo *Immunity clock* para determinar la edad biológica. Los resultados muestran que, tras ese corto periodo de ingestión de probióticos, se mejoraron las funciones indicadas, especialmente en las mujeres. Además, se rejuvenece una media de 10 años la EB.

"La mezcla de probióticos estudiados permite potenciar algunas funciones inmunitarias y ralentizar el proceso de envejecimiento, pudiendo proponerse esos probióticos como una buena estrategia para conseguir un envejecimiento saludable", finaliza la doctora De la Fuente.
