

INMUNONUTRICIÓN

Probióticos ¿Cómo influyen sobre tus defensas?

Dr. John Richard Maynham
Medicina con Sentido



Probióticos ¿Cómo influyen sobre tus defensas?

La relación de de los **probióticos** y nuestro **sistema inmune** (sistema de defensa de nuestro organismo) es uno de los primeros y mas estudiado beneficios que se le atribuyen a estas bacterias beneficiosas que tenemos principalmente en el colon y secundariamente otras áreas de nuestro cuerpo (microbiota de la piel, mucosa de la vagina,sistema respiratorio)

Tener un **sistema inmune activo** y sano es un auténtico tesoro, ya que nos puede prevenir la aparición de algunas enfermedades infecciosas yo nos ayudan a combatirlas cuando se presente.



Probióticos ¿Cómo influyen sobre tus defensas?

Los **probióticos** modulan la respuesta de nuestro sistema inmune ya que estimulan la producción de anticuerpos y sustancias específicas que eliminan las bacterias dañinas o celular con características de ser malignas hacen. Por eso tomar **probióticos** ya es una ayuda para **aumentar las defensas** de nuestros intestinos.

Lo más sorprendente, es que la **acción inmunomoduladora** de los probióticos no se queda en el aparato digestivo. Estas bacterias amigas **influyen** en las defensas que tenemos en otras mucosas, como las del **aparato respiratorio** e incluso sobre las **defensas** (células y anticuerpos) que tenemos en nuestra **sangre**. Solo para que tengas un par de ejemplos:

- Los probióticos pueden inducir citoquinas, unas proteínas que actúan como mensajeros de información entre las células defensivas para que sean más efectivas contra las infecciones e incluso ayudar a regular los un proceso inflamatorio. Un ejemplo de los probióticos son unas bacterias llamadas lactobacilos que hacen que la mucosa intestinal segregan más anticuerpos (inmunoglobulina A).
- Estimulan la acción de los fagocitos, unas células que fagocitan, es decir, se comen a bacterias y otros elementos que pueden ser peligrosos para nosotros

Intestino a salvo

En el caso de las infecciones intestinales, los probióticos actúan como auténticos protectores, ayudándonos a evitarlas antes de que lleguen, ¿cómo? Muy sencillo, los probióticos son bacterias ¿verdad? Y muchas infecciones intestinales las causan bacterias como la salmonela, ¿cierto?

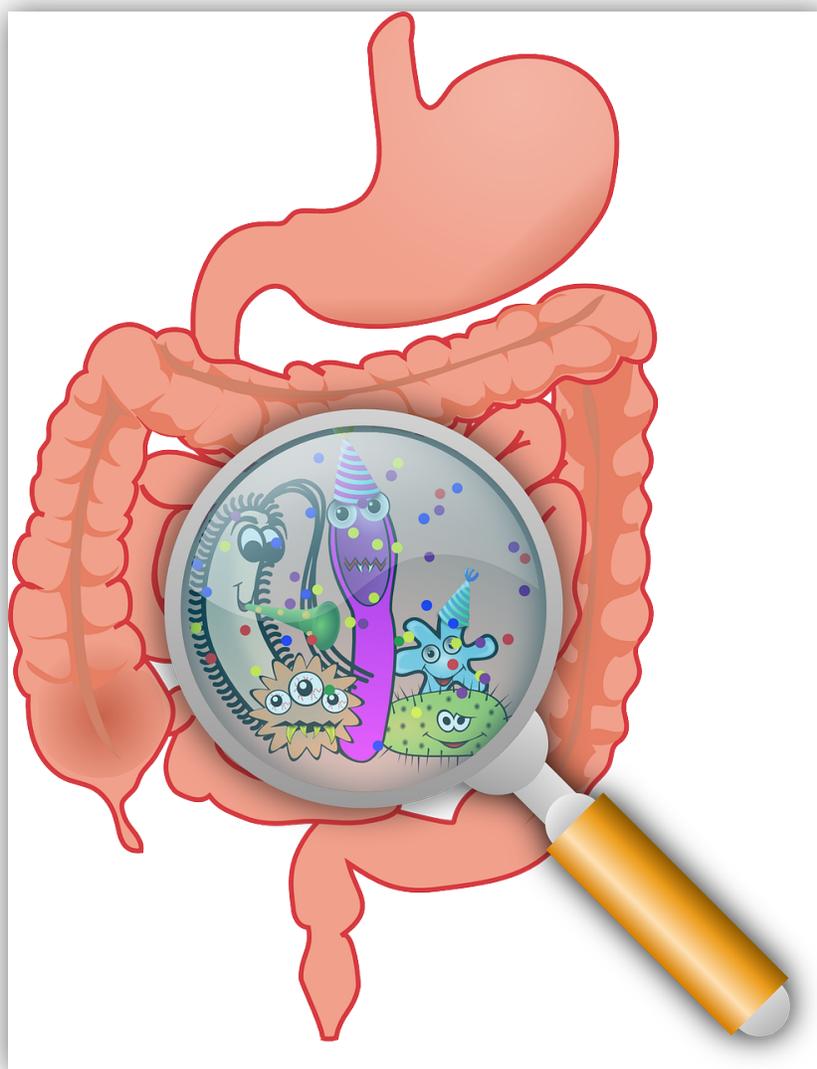
Pues bien, cuando **tomamos probióticos** estamos tomando **millones** de **bacterias** que llegan a nuestro intestino y **refuerzan** nuestra propia **microbiota**, de modo que conseguimos que nuestro **intestino** esté **habitado** por **bacterias amigas** que conviven en equilibrio. Si en esas circunstancias llegase al intestino una **bacteria extraña y patógena**, se encontraría con un **hábitat hostil** que no la dejaría crecer, porque nuestras bacterias amigas actúan:

- Produciendo **sustancias** que **matan** al **patógeno**.
- **Consumirían** los **nutrientes** para que no pudieran utilizarlos los patógenos para crecer.
- Y **activarían** nuestras **defensas intestinales** para combatir al patógeno. Ten en cuenta que en la mucosa del intestino es donde más se concentran nuestras células defensivas.

Probióticos ¿Cómo influyen sobre tus defensas?

Un empujón más para aumentar las defensas

Si quieres **reforzarte** al máximo, además de tomar probióticos, sería recomendable que les ayudases a instalarse bien tu microbiota intestinal. Para eso, y también para cuidar tu propia microbiota, es **recomendable** recurrir a un menú probiotico y prebiotico que básicamente consiste en enriquecer tu dieta con frutas, verduras y cereales integrales para aumentar tu ingesta de fibras prebióticas. Ten en cuenta que las bacterias probióticas son bacterias que fermentan y por eso hay que darles fibras que puedan fermentar y nutrirse de ellas.



ALIMENTOS PROBIÓTICOS

Dale click a este texto
en el cual se detallan
los alimentos que
contienen la mayor
cantidad de probióticos