

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Enero de 2020 / Año XXVI / No. 303 / Distribución Gratuita

¿Por qué es importante tomar probióticos?



Yakult

Yakult
Distribuidora Yakult Guadalupe S.A. de C.V.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, los probióticos se definen como microorganismos vivos que, cuando se consumen en cantidades apropiadas, confieren al huésped efectos saludables. En las siguientes páginas revisaremos el por qué los probióticos se han puesto en la mira de la comunidad científica, dados sus beneficios a la salud humana.

Atentamente / Comité Editorial

Probióticos

En los últimos años se ha popularizado el uso de los probióticos, la creciente demanda es por los beneficios a la salud que los consumidores reciben cuando se incluyen en la alimentación diaria.



La definición más mencionada cita de aquellos microorganismos vivos que cuando son consumidos en cantidades adecuadas como parte de un alimento, ejercen un efecto benéfico sobre la salud.

Entre los microorganismos más utilizados se encuentran las especies de lactobacilos y bifidobacterias, dado que son miembros de la microbiota intestinal humana, haciendo con esto que sea seguro su consumo.

Dada esta situación, la principal importancia radica en el beneficio a la salud que confiere el consumo de estas bacterias benéficas, entre los principales destacan:

- Equilibrio de la flora intestinal.
- Ayuda a prevenir enfermedades intestinales.
- Promueve el movimiento peristáltico.

- Contribuye a la reducción de sustancias tóxicas.
- Mejora la digestión.

Equilibrio de la microbiota Intestinal

La microbiota se compone por un conjunto de microorganismos que habitan en los intestinos. Cuando en su mayoría son bacterias nocivas se habla de un desequilibrio y con ello posibles malestares. Esto puede llegar a suceder por situaciones como el consumo de antibióticos, alimentación alta en proteínas y baja en fibra, la edad, tratamientos como la radioterapia o por un estado tan común como el estrés.

Es por ello que el consumo de probióticos puede ayudar a tener mayores cantidades de bacterias benéficas y mantener un equilibrio buscando la salud intestinal.

Ayuda a prevenir enfermedades intestinales

Una de las principales razones para el consumo de probióticos es la prevención de enfermedades intestinales, estas bacterias benéficas tienen la capacidad de colonizar el intestino y competir contra bacterias nocivas.

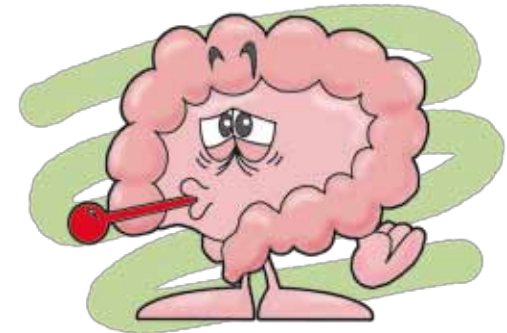
De igual forma, las bacterias benéficas pueden estimular nuestro sistema de defensa, contribuyendo a prevenir enfermedades.

Promueve el movimiento peristáltico

El consumo de probióticos puede aminorar síntomas del estreñimiento. Se ha reconocido mecanismos como: ablandar las heces, disminuir el pH intestinal e incrementa otras bacterias benéficas.

Reducción de sustancias tóxicas

Uno de los problemas que generan las bacterias nocivas es precisamente crear sustancias tóxicas que afectan la salud intestinal. Con el consumo de probióticos se contribuye a disminuir estas bacterias y así mismo las sustancias dañinas.



Mejora la digestión

El empleo de probióticos en los alimentos puede ayudar a que los nutrientes sean digeridos de mejor manera, tal es el caso de la lactosa, es sabido que puede ser mejor tolerado por personas que tienen intolerancia a ella. También, existen estudios donde demuestran que la proteína de la leche, la caseína, aumenta su biodisponibilidad.

Yakult ha sido pionero en cuanto a promoción, distribución e investigación de los probióticos, actualmente en México se cuenta con productos que contribuyen al consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota como parte de la alimentación diaria. Esto a través de sus productos Yakult, Yakult 40 LT, Sofúl LT y Sofúl LT para beber. Todos ellos contienen cantidades adecuadas de lactobacilos y lo más importante, un microorganismo con extensa investigación en efectos benéficos a la salud de las personas que lo consumen.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupe, Tonalá Jal. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 375 758 1213, Chapala: 376 765 5152, Cd. Guzmán: 341 413 8376, Colima: 312 313 7597, Lagos de Moreno: 474 741 1011, Manzanillo: 314 333 6936, Tepic: 378 781 6160, Ocotlán: 392 925 4130, Puerto Vallarta: 322 299 1594, Autlán: 317 381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Medicamentos y microbiota

Desde que la humanidad habita la Tierra ha tenido la necesidad de curar o paliar sus enfermedades, ya sea con métodos a base de plantas, hechicería o magia que se usaban en la antigüedad.

Poco a poco se fueron descubriendo fórmulas que llevaron a mejorar malestares y conservar la salud. Fue hasta finales del siglo XIX e inicios del XX, que se creó la industria de la medicina, esto en Europa y Estados Unidos de Norte América, mismo tiempo que se instalaron en nuestro país.



Si bien es cierto, los medicamentos han creado una mejoría sustancial en la salud de la sociedad, al disminuir el riesgo de complicaciones en la enfermedad y reducen las muertes. Sin embargo, se llegó al punto de abusar de ellos y consumirlos de forma cotidiana ante cualquier molestia.

Tal es el caso de los antibióticos, mismos que en el año 2010 el gobierno de México prohibió su venta sin receta médica, esto debido a que las autoridades de salud descubrieron que la población había desarrollado resistencia al efecto de los mencionados antibióticos y con ello la población se tornó vulnerable a ciertas enfermedades.

Una afectación que se da en el organismo con el consumo de ciertos medicamentos es en la microbiota intestinal. Esta es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo (M.E. Icaza-Chávez 2013). Es conocido que el consumo

de antibióticos daña a nuestras bacterias intestinales y puede causar deterioros, algunos notorios como una diarrea y algunos otros que no alcanzamos a percibir pero que de todas formas causan problemas a la salud, principalmente digestiva.

En estudios recientes, se ha demostrado que no solo los antibióticos causan un desequilibrio en nuestro intestino, sino también medicamentos como son los laxantes, los fármacos para la enfermedad inflamatoria intestinal, los anticonceptivos orales, los ansiolíticos, los antidepresivos y los antihistamínicos. Con esto no queremos decir que no se consuman, al contrario, deben ser prescritos solo por el médico, consumirse en la cantidad y tiempo indicado, además de utilizar medidas en favor de la microbiota intestinal, éstas son:

- **Consumir probióticos.** Alimentos con bacterias buenas, como Yakult.
- **Consumir alimentos con prebióticos, estos son ingredientes favorables a las bacterias intestinales.** Algunos ejemplos de dichos alimentos son la zanahoria, la cebolla, el ajo, el plátano, los espárragos, las leguminosas, etc.
- **Consumir lo menos posible excesos de azúcar (como los refrescos o jugos industrializados), carnes y grasas procesadas.** Un exceso de estos ingredientes estimula a las bacterias nocivas presentes en el intestino.

La enfermedad es un proceso que llega a todas las personas, es conocido que el consumo de medicamentos puede acarrear efectos secundarios que no son deseables, por lo tanto es recomendable buscar estrategias para mejorar nuestro sistema inmunológico como son el buen descanso, una sana alimentación y la actividad física cotidiana, así como evitar situaciones de riesgo. Con ello participamos en el cuidado de nuestro cuerpo y disminuimos la necesidad de consumir medicamentos.



Sustancias tóxicas intestinales

El intestino es un órgano que está expuesto a una cantidad importante de nutrientes por la ingesta cotidiana de alimentos. Las bacterias en el colon se benefician de los restos no digeribles de la alimentación, de ellos obtienen energía, crecen y les posibilita para la colonización del tracto intestinal.

Existen sustancias que son benéficas para el intestino, producidas por bacterias al consumir principalmente fibras (prebióticos), sin embargo, otro tipo de bacterias tienen la capacidad de generar compuestos que para el organismo son tóxicos.



Hay que tener en cuenta que el intestino es un lugar donde se transitan los desechos de la comida que ingerimos, y ello tiene que salir de nuestro cuerpo, porque en definitiva podemos mencionar que es una sustancia putrefactiva y no conviene que se aloje más de lo necesario, solo en lo que recorre el intestino.

Como se mencionó, hay bacterias que pueden generar sustancias tóxicas, se conoce que algunos microorganismos son capaces de fermentar los restos de proteína que consumimos y crear compuestos nocivos para el organismo. Así mismo, la convivencia de estas sustancias putrefactivas en el cuerpo pueden ser promotores de enfermedad, misma que consecuentemente genera el riesgo de tumoración o cáncer.

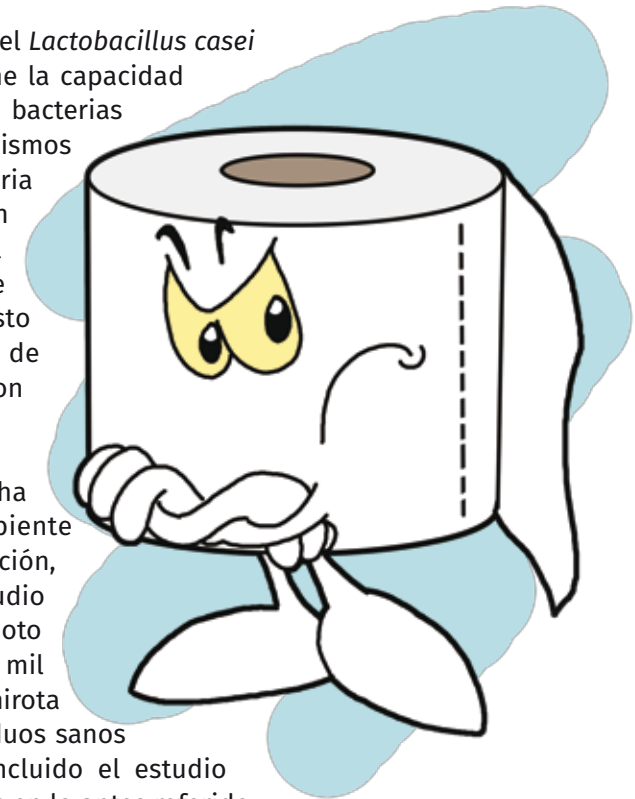
Con lo anterior no decimos que hay que dejar de consumir proteínas, ya que ellas son un nutriente importante para el cuerpo, al contrario, es recomendable consumir una cantidad moderada evitando carnes procesadas, demasiado quemadas y tener un adecuado balance de alimentos, fomentando el consumo de verduras y cereales integrales para mejorar la digestión.

De hecho, el tener una adecuada microbiota intestinal, esto es, mayor cantidad de bacterias benéficas que nocivas en el intestino, ayuda a que se generen menos sustancias tóxicas, por tal motivo es importante consumir alimentos que contengan fibra, como las verduras, frutas, leguminosas, evitar excesos de carnicos y azúcares así como el consumo de bacterias probióticas.

El consumo de probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota, contenido en Yakult, tiene la capacidad de competir en intestino contra bacterias putrefactivas, uno de sus mecanismos es que reduce el pH de la materia fecal, confiriendo protección contra bacterias nocivas en el tracto gastrointestinal ya que dificulta su crecimiento. Con esto pueden disminuir la cantidad de sustancias tóxicas generadas y con riesgo al intestino y la salud.

El *Lactobacillus casei* Shirota ha demostrado mejorar el ambiente intestinal y el proceso de defecación, lo anterior fue caso de un estudio realizado por Kasumasa Matsumoto en 2010 donde administraron 40 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota durante cuatro semanas a individuos sanos con heces blandas, una vez concluido el estudio obtuvieron mejoraras sustanciales en lo antes referido.

La generación de sustancias tóxicas es un proceso habitual dentro de nuestros intestinos, sin embargo es algo que podemos disminuir con recomendaciones nutricionales antes descritas y con un adecuado hábito de defecación, todo enfocado en la promoción de la salud intestinal y del organismo en general.



Instituto Central de Yakult

El Instituto Central de Yakult en Japón constituye el centro principal de las operaciones de investigación y desarrollo de Yakult. Dentro de sus muros, continuamos con el sueño de nuestro fundador, el Dr. Minoru Shirota, a través de estudios con microorganismos probióticos, con el objetivo de contribuir a que las personas tengan una mejor calidad de vida con base a los principios de la medicina preventiva y la convicción de que un intestino sano conduce a una vida más larga.



A continuación, hacemos una breve reseña de la cronología de este lugar:

- 1935.** Se estableció en Fukuoka el Instituto de Investigación sobre Bacterias Protectoras.
- 1955.** El Instituto Shirota se estableció en Kioto.
- 1967.** El instituto fue reubicado en Kunitachi, Tokio.
- 1976.** Se abrió el Centro de Análisis en el Instituto.,
- 1985.** Se agregó un edificio nuevo para la investigación de pruebas de seguridad.
- 1992.** El ala de investigación de microbiota intestinal, así como el edificio de la biblioteca y el bienestar fueron agregados.
- 2005.** El Centro Europeo de Investigación de Microbiología Yakult Honsha se estableció en Bélgica.

2006-2010. Se llevó a cabo la primera fase de construcción del nuevo Instituto Central (Edificio para la Investigación de Alimentos y el Edificio de Suministro de Energía).

2012-2015. Se concluyó la segunda fase del nuevo Instituto Central (Edificio de Administración de Investigación, Edificio de Investigación Farmacéutica, Cosmética, Construcción, Calidad y Desarrollo Técnico, así como el Edificio de Investigación Básica).

Uno de sus primeros descubrimientos, fue que dicha bacteria participa en la regulación de las funciones intestinales y aumenta la actividad de las células natural killer, las cuales trabajan en la primera línea de respuesta del sistema inmune, para proteger al organismo contra agentes patógenos, como virus y cáncer, entre otros.

Asimismo, el lactobacilo de Yakult es reconocido por aliviar los síntomas y disminuir la incidencia de enfermedades infecciosas, infecciones de las vías

respiratorias superiores (como resfriados) y gastroenteritis por norovirus (clase de virus que contaminan los alimentos).

Ejemplo de ello ha sido el descubrimiento de que la leche fermentada que contiene *Bifidobacterium breve* cepa Yakult y los galactooligosacáridos que producen, tienen la propiedad de ayudar a reducir la resequead de la piel, cualidad que se emplea en la elaboración de los cosméticos de la marca Yakult.

Otro de los grandes logros del Instituto Central de Yakult para la Investigación Microbiológica, fue el desarrollo del sistema YIF-SCAN para el análisis de la microbiota intestinal, el cual sirve para la detección y cuantificación de bacterias, basado en el reconocimiento de la secuencia genética única de cada microorganismo. De este modo, es posible analizar las bacterias presentes en grandes y pequeñas cantidades, de manera rápida y con alta sensibilidad.

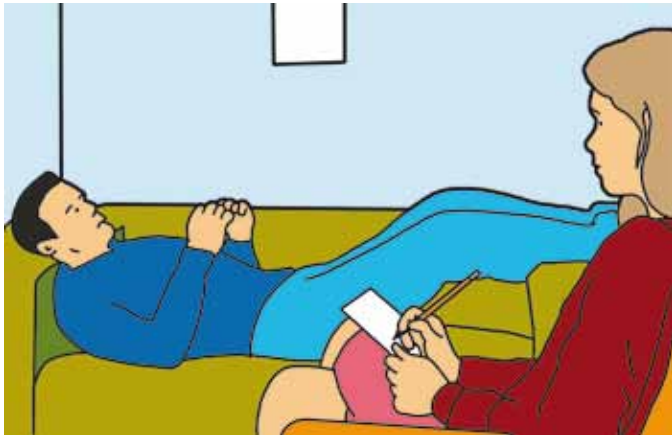


Además, en el Instituto Central de Yakult interactuamos con investigadores de todo el mundo y verificamos los beneficios para la salud de las bebidas probióticas Yakult en estudios en el extranjero.

Estrés y microbiota

¿Qué es el estrés?

De acuerdo al sitio web de la Fundación Española del Corazón, es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas (relacionado a mente y cuerpo) o trastornos psicológicos a veces graves.



Existe otro término enfocado a los estudiantes, mismo que refiere Martínez y Díaz (2007). Definen el estrés escolar como: El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

Por otro lado, la OMS (2004) definió el estrés laboral. Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen en prueba su capacidad para afrontar la situación.

¿Qué es la microbiota?

La microbiota intestinal es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo (M.E.

Icaza-Chávez 2013). Es mejor conocida como la “flora intestinal”, la cual se desarrolla desde el nacimiento y cumple funciones importantes para la salud de cada persona.

¿Cómo interactúa el estrés y la microbiota?

Se conoce que nuestro cerebro tiene conexiones que lo enlazan con el sistema gastrointestinal, esta conexión es bidireccional o lo que es lo mismo “de ida y vuelta”. Por lo tanto, cuando el estrés se presenta, envía señales que son captadas por nuestros intestinos generando daños, algunos no perceptibles y otros evidentes, como lo puede ser el síndrome de intestino irritable, el reflujo gastroesofágico, las úlceras pépticas y la enfermedad inflamatoria intestinal.

Se ha descrito que un efecto nocivo del estrés al intestino es el daño a nuestra Microbiota, o sea a nuestros millones de microorganismos que hospedamos. Dicho deterioro es una causa de los malestares digestivos.

¿Qué se puede hacer para que evite conflicto estrés microbiota?

La investigadora María Luisa Naranjo Pereira en su publicación “revisión sobre el estrés” propone prevenirlo; con el fortalecimiento de la persona, tanto física como psicológicamente, mejorar la actitud de cómo se asumen las situaciones, tomar el agente estresante como un reto. Otros aspectos importantes son el ejercicio físico, una alimentación saludable, el contacto con la naturaleza, disfrutar el tiempo libre, planificar el tiempo, objetivos y actividades.



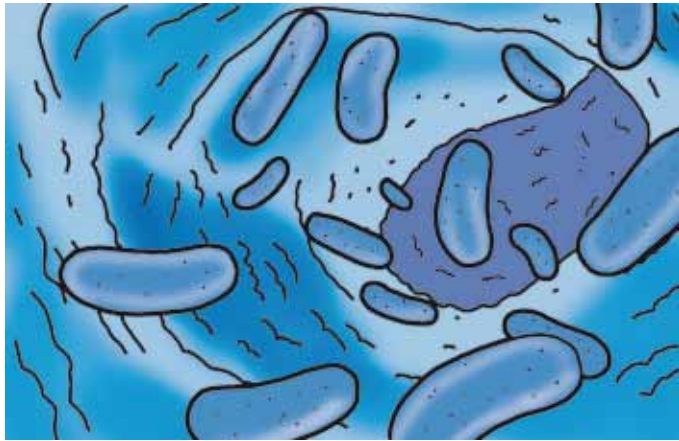
Así mismo, cuando ya se presenta un malestar, se pueden añadir otras soluciones como indicaciones médicas (fármacos), suplementos, probióticos y prebióticos.

Akito Kato-Kataoka y sus colaboradores en 2016 realizaron un estudio con el *Lactobacillus casei* Shirota (Yakult) a estudiantes de medicina, a los cuales se les administró durante 8 semanas el lactobacilo con la finalidad de reducir el estrés ante un examen nacional. El resultado fue que preservaron su flora intestinal y aliviaron las respuestas asociadas al estrés en relación a su sistema digestivo.

El estrés es una condición que se ha acelerado en las últimas décadas, es importante tener mayor conocimiento de ella y procurar hábitos que nos ayuden al manejo y prevención de complicaciones.

¿Qué es un simbiótico?

Los simbióticos son una combinación o mezcla de prebióticos y probióticos que ejercen efectos benéficos en la microbiota intestinal. La microbiota es el conjunto de microorganismos que se encuentran en los tejidos sanos del ser humano (piel, mucosa, etc.).



Los probióticos son bacterias o microorganismos vivos (lactobacilos, bifidobacterias, etc.), que además de ser parte natural de la microbiota intestinal, se incorporan en ciertos alimentos y bebidas proporcionándonos mayores beneficios al momento de su consumo. Los prebióticos son fibras solubles no digeribles (inulina, fibra de avena, etc.) que, al ingerirse, ayudan a los

microorganismos del intestino en su crecimiento y desarrollo.

Teóricamente un simbiótico aporta mayor beneficio que consumir el prebiótico o probiótico de manera aislada, estos nos ayudan a mantener balanceadas las bacterias del intestino disminuyendo la probabilidad de sufrir infecciones del estómago, intestino y hasta ciertas infecciones vaginales.

Los simbióticos se consideran alimentos funcionales porque aportan beneficios extra a la salud y han sido catalogados como productos nutraceuticos, es decir, de origen natural, beneficiosos para la salud, con propiedades biológicas activas y capacidad preventiva y/o terapéutica definida.

En la actualidad, existen muchos estudios en los que se han observado diversos beneficios de los simbióticos en alteraciones como el estreñimiento, la distensión y el dolor abdominal; además de ser útiles en la prevención y control de la diarrea, así como en la mejora de otras enfermedades gastrointestinales como el síndrome de intestino irritable. Por otro lado, ayudan a fortalecer el sistema inmune.

Los principales alimentos con simbióticos son productos lácteos, esto debido a que la leche es ideal para el mantenimiento de las bacterias lácticas, que son los probióticos más utilizados. Un alimento considerado simbiótico por excelencia es la leche materna, la cual contiene prebióticos y probióticos de manera natural que ayudan al recién nacido a fortalecer su sistema inmune.

MGN. Ana Lizette Chávez Sánchez.
Maestra en Gastronomía y Nutrición.



RECETAS

Sorbete cremoso de fresa (8 porciones)

Ingredientes

- 900 g Fresas frescas o congeladas.
- 1/2 Taza de nueces.
- 1 Cucharada de aceite de coco.
- 2 Claras de huevo (o 1/4 de claras de huevo pasteurizadas).
- 4 Cucharaditas de edulcorante.
- 1 Cucharadita de extracto puro de vainilla.
- 1/4 Taza de chocolate amargo con 70% de cacao en trozos.

Procedimiento

- En una licuadora, mezcle las fresas, las nueces, el aceite, las claras de huevo, el edulcorante y la vainilla, hasta que todo esté bien mezclado. Agregue el chocolate amargo. Transfiera la mezcla a un contenedor hermético y refrigere durante cuatro horas o toda la noche. Sirva.



Del libro
"La biblia de la salud intestinal"
del Dr. Gerard E. Mullin



Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa, es consecuencia de la incapacidad del cuerpo para digerir la lactosa. La lactosa es el principal azúcar que está presente en la leche y en todos sus derivados. Por lo general, la lactasa convierte el azúcar de la leche en dos azúcares simples (glucosa y galactosa) que se absorben a través de la mucosa intestinal e ingresan al torrente sanguíneo.

En el caso de intolerancia a la lactosa, esto no sucede y se presentan síntomas diversos. En muchas ocasiones no logran ser incapacitantes para la persona que los presenta, pero sí suelen ser muy desagradables.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Diarrea.
- Náuseas.
- Cólicos abdominales.
- Inflamación abdominal (hinchazón).
- Flatulencias/gases.

Hay personas con intolerancia a la lactosa que pueden consumir productos lácteos sin presentar algún síntoma; desafortunadamente, en su mayoría suelen prestar síntomas minutos después de haber ingerido una mínima cantidad de lácteos. La aparición e intensidad de estos síntomas, dependerá de la cantidad de lácteos que consuma y su grado de sensibilidad al azúcar (lactosa) de estos productos.

La intolerancia a la lactosa es causada por el intestino delgado, cuando no es capaz de producir en



cantidades adecuadas, la enzima “lactasa”. Esta enzima es responsable de digerir la lactosa, para que de esta manera el cuerpo pueda utilizar todos sus nutrientes.

Cuando se tiene deficiencia de esta enzima, la “lactasa”, la lactosa que se ingiere a través de los alimentos lácteos logra llegar hasta el colon sin ser absorbida, por lo tanto, las bacterias que están presentes en esta zona interactúan con la lactosa, provocando la aparición de los signos y síntomas antes mencionados.

Se han estudiado las diferentes causas que provocan la deficiencia de la enzima en los seres humanos. Principalmente podemos encontrar tres causas:

Intolerancia primaria a la lactosa: Es la más frecuente en la población, principalmente en los adultos. Al llegar a la adultez, la producción de la lactasa disminuye de manera paulatina o súbitamente, lo que provoca que los lácteos sean difíciles de digerir.

Intolerancia a la lactosa secundaria: Es provocada cuando el intestino delgado disminuye su capacidad de producir lactasa, como consecuencia de una enfermedad, una lesión o una cirugía. No obstante, los síntomas y la producción de la lactasa pueden ser reversibles, cuando la función del intestino delgado deja de verse comprometida.

Intolerancia a la lactosa congénita o del desarrollo: Ésta es la menos frecuente, son pocos los bebés que nacen con intolerancia a la lactosa a causa de la ausencia de la enzima lactasa.

¿Y cómo puedo saber si soy intolerante a la lactosa?

Actualmente existen distintas pruebas especializadas que ayudan al médico a confirmar la presencia de este padecimiento. Por ejemplo, la prueba de tolerancia a la lactosa, la prueba de hidrógeno en aliento y por último, la prueba de acidez en las heces.

No obstante, la presencia de los síntomas, después de haber consumido algún alimento lácteo, es más que suficiente en muchas de las ocasiones para levantar la sospecha o poder realizar un posible diagnóstico de este padecimiento.

Tratamiento

Actualmente no existe la posibilidad de aumentar la producción de lactasa en el cuerpo, lo que sí es posible, es disminuir los síntomas provocados por la intolerancia a la lactosa. Para ello se debe, por ejemplo:

- Evitar el consumo de leche y productos lácteos. Si hubiera algo de tolerancia, se pueden incluir porciones pequeñas de algunos de sus derivados durante las comidas.
- Incluir alimentos lácteos sin lactosa.
- Es importante tener una alimentación adecuada para evitar cualquier deficiencia nutricional, pues los lácteos son fuente principal de calcio. Por ellos se sugieren incluir alimentos como: brócoli, berro, espinacas, naranja, salmón, tortillas, frijoles, almendras para prevenir una deficiencia de calcio.
- El uso de lácteos fermentados con probióticos mejora la absorción de la lactosa, debido a su contenido en bacterias que ayudan a metabolizarla y a mejorar los síntomas gastrointestinales.

Los factores de riesgo para presentar intolerancia a la lactosa: la edad avanzada, personas hispanas o nativas americanas, niños prematuros y enfermedades del intestino delgado.

Se recomienda consultar con un médico o un nutriólogo si presentan síntomas después de consumir productos lácteos, sobre todo, si hay riesgo de consumo insuficiente de calcio.

**LN. Gabriela Alejandra Grover Baltazar .
Licenciatura en Nutrición
CUCS - UDEG**



Probióticos y *Helicobacter pylori*

El estómago humano frecuentemente es capaz de protegerse, gracias a su acidez y los procesos digestivos que lleva a cabo contra infecciones causadas por microorganismos provenientes de alimentos contaminados.

Sin embargo, existe un microorganismo capaz de adaptarse a estas condiciones, sobrevivir en ese medio tan hostil y causar daño: El *Helicobacter pylori*, mismo que infecta a cerca del 10% de la población infantil y 30% de la población adulta alrededor del mundo, de los cuales, 20% desarrolla una enfermedad comúnmente conocida como gastritis, cuyos síntomas incluyen náuseas, vómito, dolor en “la boca del estómago” sobre todo justo después de consumir alimentos.



El tratamiento más común para erradicar a esta bacteria y combatir la gastritis, se basa en una doble terapia antibiótica en conjunto con inhibidores de la bomba de protones, comúnmente omeprazol o sus derivados así como cuidados dietéticos. Sin embargo, existen más de 20 especies de esta misma bacteria y su resistencia a antibióticos es variada, por ello, es importante que un médico la diagnostique y prescriba el mejor tratamiento para cada paciente.

Por otro lado, en los últimos años se han popularizado los probióticos, los cuales son microorganismos vivos, que administrados en cantidades suficientes generan un beneficio a la salud. Entre los probióticos más comunes se encuentran los géneros *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Saccharomyces* y *Bacillus*; estos han sido ampliamente utilizados ya sea solos o en múltiples preparaciones.

Su efecto benéfico ya ha sido confirmado en enfermedades como diarrea aguda, diarrea asociada a antibióticos, trastornos gastrointestinales funcionales, enfermedad inflamatoria intestinal, entre otros.

En el caso de la infección por *H. pylori* ha surgido un especial interés por el uso de probióticos, debido a su potencial en el combate contra bacterias dañinas. Por un lado, los probióticos son capaces de modificar la respuesta inmunológica y promover que el sistema inmune, comúnmente conocido como “sistema de defensa”, pueda funcionar de mejor manera y se disminuya la inflamación causada en diversas enfermedades como gastritis.

Además, los probióticos producen sustancias como ácidos grasos de cadena corta y bacteriocinas, sustancias capaces de inhibir el crecimiento de bacterias dañinas como la citada *H. pylori*.

Es bien sabido que, de manera normal, nuestro tracto digestivo produce un moco que tiene como función proteger a la primera capa de células, sin embargo, *H. pylori* disminuye ese moco y produce daño a las células. Algunas bacterias probióticas tienen la capacidad de estimular que se produzca más moco para tener mayor protección contra esta bacteria. Además, *H. pylori* al adherirse a sitios específicos de las células del estómago produce un daño directo, por lo que existen algunos probióticos que compiten por estos sitios y no permiten que *H. pylori* logre adherirse y causar daño. En este sentido, son múltiples los mecanismos de defensa que ofrecen los probióticos contra microorganismos dañinos como *H. pylori*.

Algunos estudios han mostrado que con el uso de probióticos se podría coadyuvar al tratamiento convencional (antibióticos), pues éste no es suficiente en el 20% de los casos, causando recaídas en los pacientes, posterior al tratamiento. Sin embargo, el uso de ciertos probióticos, como *Saccaromyces boulardii*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus GG*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium animalis*, *Lactobacillus gasseri*, entre otros, podrían apoyar en erradicar *H. pylori* y disminuir los efectos adversos gastrointestinales causados por los antibióticos utilizados.

Hasta ahora no se ha encontrado una terapia con probióticos que por sí sola erradique *H. pylori*, por lo que las recomendaciones van encaminadas a seguir el tratamiento con antibióticos indicado por el médico, potencializarlo con probióticos y llevar una dieta adecuada a las necesidades de cada paciente, siempre con la asesoría de un Licenciado en Nutrición.

M. en C. Blanca Elizabeth Ruíz Álvarez.

Testimonio de salud

Mi producto favorito es **Yakult**, hace unos años tuve problemas intestinales como colitis, gastritis y síndrome de colon irritable, tomé medicamento tanto homeopáticos como alópatas, pero nada me servía; así que investigando me topé con **Yakult** y desde que lo comencé a tomar sentí grandes cambios en mi organismo, dejé de tomar medicamentos y ahora se ha vuelto mi compañero de dieta cotidiana.

Les recomiendo que no tengan miedo de incluirlo en la dieta cotidiana tanto en pequeños como en adultos y disfrutar sus beneficios.



Andrea Valdez
Licenciada en Trabajo Social



Sistema de Defensa

El sistema inmunológico protege al organismo de enfermedades, sin embargo existen factores como el estrés o alimentación inadecuada que lo pueden debilitar.

Los probióticos como el

Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca

Yakult

Son capaces de fortalecer el sistema inmune

Brincodigestivo Yakult

El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei Shirota*, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.



Mayores informes:

Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103

E-mail:

comunicacion@yakult.com.mx

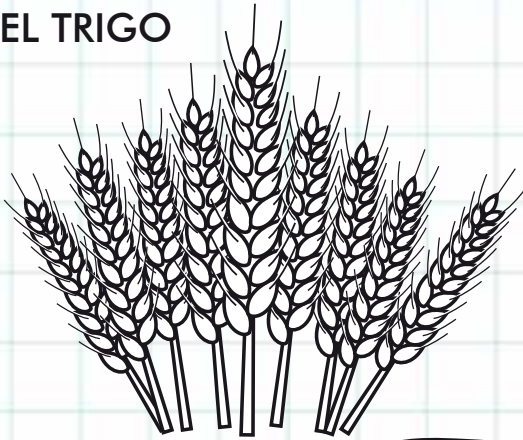


Dibujo para colorear

Yakuamigo, te invitamos a colorear las siguientes imágenes.

Recuerda que los productos Yakult contienen el *Lactobacillus casei* Shirota, considerado como un probiótico que mejora tu salud. Por otra parte, existen alimentos que tienen prebióticos, que son sustancias naturales que sirven de “comida” para las bacterias benéficas de tus intestinos y que contribuyen a mejorar tu salud.

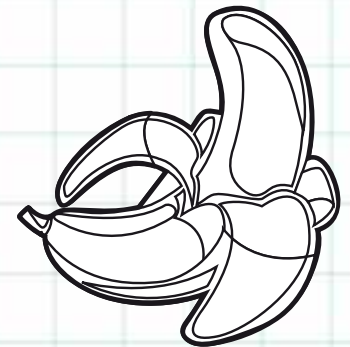
EL TRIGO



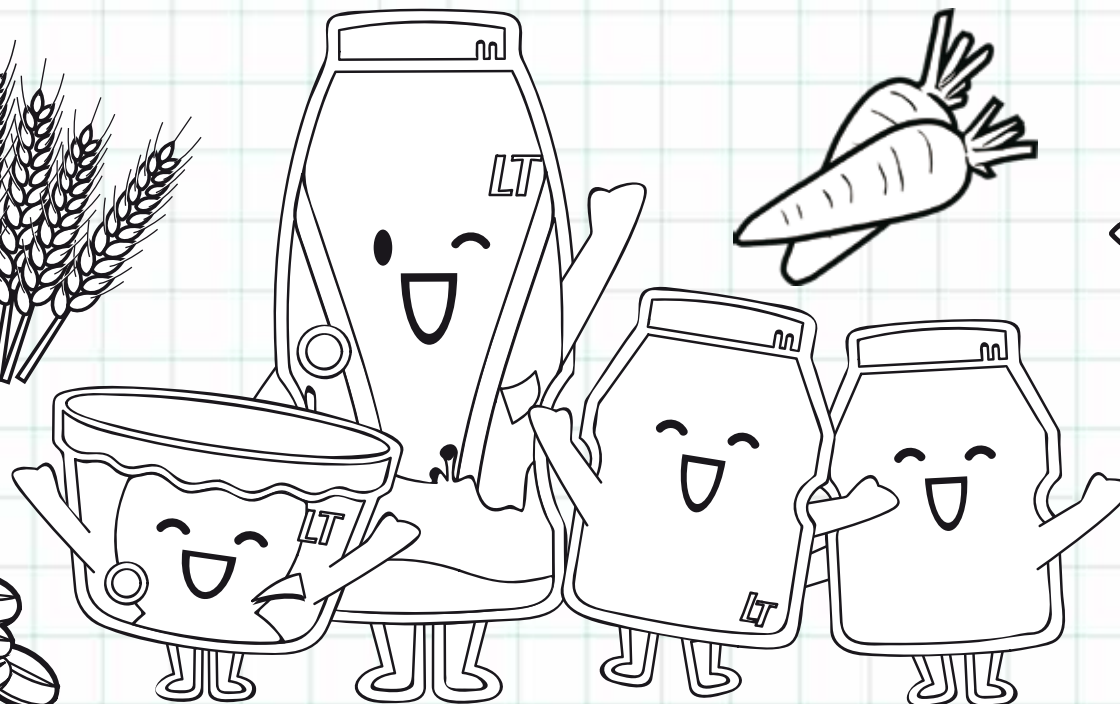
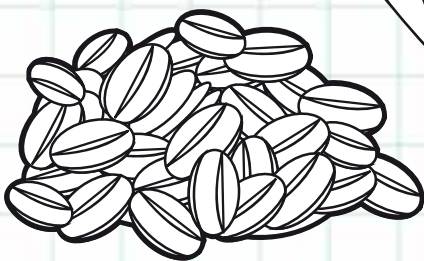
LA ZANAHORIA



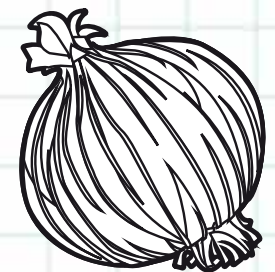
EL PLÁTANO



LA AVENA



LA CEBOLLA



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL

■ Animador de eventos

Requisitos: Secundaria o preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de chofer vigente
Sexo indistinto

■ Demostradora

Requisitos: Secundaria o preparatoria
Mayor de 20 años

■ Asesor de cambaceo

Requisitos: Secundaria o preparatoria
Mayor de 20 años
Sexo indistinto
Licencia de chofer (hombres)

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV o solicitud a: contratacion@yakult.com.mx

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502