

"Tomar yogur con probióticos todos los días es necesario para fortalecer las defensas"

MITO O REALIDAD:

- "Tomar yogur con probióticos todos los días es necesario para fortalecer las defensas"

Existe la creencia extendida de que...

Los yogures con probióticos son imprescindibles y muy útiles para las defensas.

¿Es verdad?



¿Qué sabemos hoy en día?

¿Son realmente necesarios los yogures con probióticos para mejorar nuestras defensas?
NO.

Las **bacterias probióticas** son aquellas que se encuentran de forma natural en nuestro intestino. Forman parte de la flora intestinal. Tomadas en suplementos podrían ser beneficiosos para nuestra salud intestinal. Nuestra flora intestinal se ha relacionado con múltiples enfermedades. Pero esto no quiere decir que haga falta un aporte externo para mantener nuestro intestino saludable. Supuestamente, los yogures líquidos enriquecidos con probióticos (el más conocido el *Lactobacillus*) reforzarían las **defensas** de nuestro organismo. En 2010, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) rechazó los trabajos de investigación que respaldaban dicha afirmación. Aún existe poca evidencia sobre si los probióticos pueden mejorar la salud o alargar la vida. Aunque sí existe evidencia de que pueden mejorar los síntomas en casos como **diarrea** o **intestino irritable**.

¿Qué ingredientes pueden mejorar nuestras defensas?

La EFSA acepta que solo hay diez ingredientes que han demostrado una acción positiva sobre el **sistema inmunitario**. Por lo tanto solo aquellos alimentos que los contengan podrán hacer publicidad basándose en ello. Estos diez ingredientes son las sales de los metales cobre, hierro y zinc, y del no-metal selenio; folato (que es vitamina B9); y las **vitaminas A, B12, B6, C, y D**.

¿Por qué estos yogures bebibles publicitan que ayudan a nuestras defensas?

La afirmación de que estos yogures ayudan a mantener el buen funcionamiento del sistema inmunitario, no recae en los suplementos de probióticos, sino en que están enriquecidos en **vitamina B6**. Es una vitamina liposoluble que contribuye al normal funcionamiento de nuestro sistema inmunitario. Es fácil de conseguir mediante la alimentación sin necesidad de suplementos. Está en el germen de trigo, carne, huevos, pescado, verduras, legumbres, frutos secos, granos enteros.... Por ejemplo, un plátano aporta 3 veces más vitamina B6 que un yogur bebible.

¿Son perjudiciales estos yogures líquidos?

No, pero contienen **azúcar** añadido en cantidad variable. No se debe abusar. La mejor manera de cuidar nuestras defensas, es llevar a cabo una **alimentación saludable**, con alimentos frescos y fibra. Y evitando los alimentos procesados y el **azúcar añadido**.

Fecha de publicación: 30-10-2021

Autor/es:

- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

