

Probióticos y supervivencia: clave para su efecto en la microbiota intestinal

La microbiota intestinal ha ganado una gran visibilidad en los últimos años dentro del ámbito de la salud. Sin embargo, el conocimiento real en la población general sigue siendo limitado: según datos recientes, **el 76% de los adultos españoles declara haber oído hablar de la microbiota, aunque solo un 27% afirma saber exactamente qué es**. Este contexto pone de manifiesto la importancia de seguir generando y trasladando evidencia científica rigurosa sobre su papel en el bienestar digestivo. En este sentido, los profesionales de la salud desempeñan un papel clave como fuente de información basada en la evidencia. Su labor es fundamental para ayudar a la población a comprender mejor la relación entre microbiota y los síntomas digestivos, así como identificar aquellas intervenciones respaldadas por la ciencia.

Las molestias digestivas leves como la hinchazón, la flatulencia o la distensión abdominal son altamente prevalentes y pueden afectar de manera significativa a la calidad de vida. En este contexto, los probióticos han generado un creciente interés, especialmente aquellos respaldados por evidencia científica sólida.

El desarrollo de determinados productos fermentados se ha apoyado en décadas de investigación. En este sentido, productos de Activia, cuentan con **más de 40 años de investigación y más de 20 estudios clínicos independientes, incluyendo estudios realizados en población española**, lo que permite caracterizar con mayor precisión sus mecanismos de acción y efectos clínicos.

Uno de los principales retos en el ámbito de los probióticos es demostrar su capacidad para **sobrevivir al tránsito gastrointestinal** y alcanzar la microbiota en condiciones viables. No todas las bacterias ingeridas logran este objetivo. Sin embargo, los probióticos de Activia han mostrado una elevada resistencia a las condiciones del tracto digestivo, siendo **hasta 100 veces más resistentes que las bacterias presentes en yogur tradicional**, lo que favorece su llegada activa a la microbiota intestinal.

Concretamente, un estudio clave en este ámbito es el desarrollado por **Collado et al., 2006**, en el que se evaluó la supervivencia de *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* CNCM I-2494 tras su consumo. Mediante técnicas moleculares como FISH y PCR, los autores demostraron que esta cepa es capaz de **sobrevivir al tránsito gastrointestinal y detectarse de forma específica en la microbiota intestinal durante el periodo de consumo**.

Asimismo, se observó un **incremento significativo del recuento total de bifidobacterias**, alcanzando valores en los que esta cepa representaba aproximadamente el 30% a las dos semanas de consumo y hasta el 90% tras cuatro semanas. Estos resultados sugieren que determinadas cepas probióticas no solo llegan vivas al intestino, sino que pueden **modular la composición de la microbiota**.

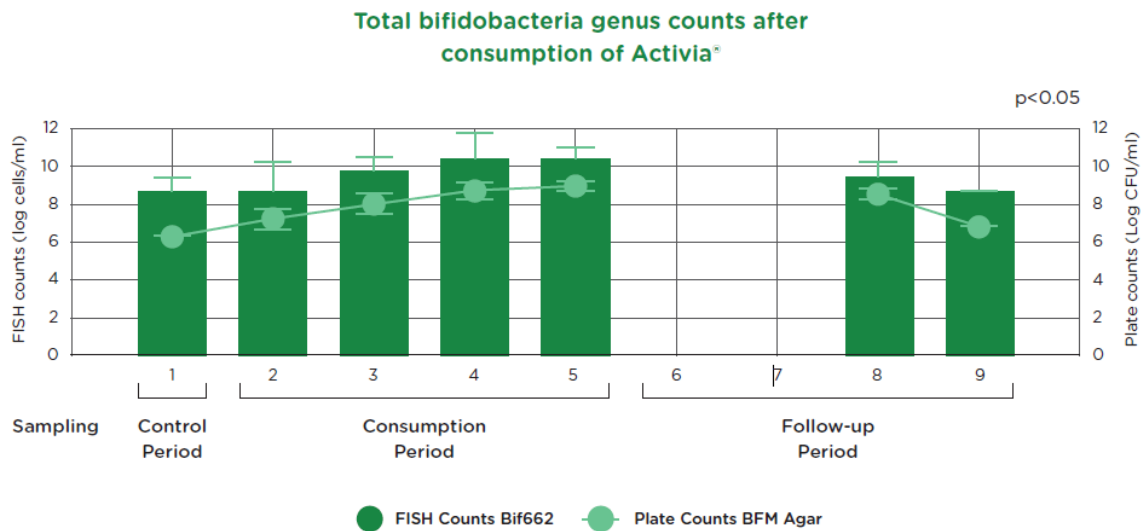


Figura 1. Evolución del recuento de bifidobacterias durante y tras el consumo de *B. lactis* CNCM I-2494 (adaptado de Collado et al., 2006)

Desde una perspectiva clínica, esta capacidad de supervivencia es clave para comprender los efectos observados sobre el confort digestivo. La evidencia disponible muestra que el consumo regular de este tipo de productos fermentados se asocia a mejoras relevantes en síntomas digestivos.

En este sentido, los principales beneficios observados en estudios clínicos incluyen:

- Activia incorpora probióticos hasta 100 veces más resistentes que los del yogur tradicional, lo que favorece su supervivencia durante el tránsito gastrointestinal y su llegada viva a la microbiota intestinal.
- Activia es la única marca que ha demostrado científicamente que sus probióticos llegan vivos a la microbiota, contribuyendo así a la diversidad de este órgano clave para la salud digestiva.
- Además, se han evidenciado efectos en un corto plazo, con mejoras en el bienestar digestivo tras solo 2 semanas de consumo; en algunos estudios, hasta un 69% de los participantes reportaron una mejora
- Asimismo, Activia contribuye a la reducción de la hinchazón, pudiendo traducirse en una disminución del perímetro abdominal de hasta 1,52 cm en poblaciones específicas. En conjunto, la evidencia disponible sugiere que la capacidad de determinadas cepas probióticas para resistir el tránsito gastrointestinal y alcanzar la microbiota intestinal viva constituye un elemento diferencial clave. En este contexto, el uso de productos alimenticios fermentados que incorporan cepas bien caracterizadas y respaldadas por estudios clínicos puede representar una herramienta de interés en el abordaje nutricional de las molestias digestivas leves.

Si quieres saber más sobre las bifidobacterias, cómo identificar un probiótico con evidencia o profundizar en el papel de la microbiota, puedes consultar más información en Alimentando el Cambio.

Bibliografía:

Collado, M.C., Moreno, Y., Cobo, J.M., Mateos, J.A. Hernández, M. (2006). Molecular detection of *Bifidobacterium animalis* DN-173 010 in human feces during fermented milk administration. *Food Research International*. 39: 530-535. Doi: 10.1016/j.foodres.2005.10.011

Alimentando el Cambio de Danone. (2024). Resumen de la evidencia científica de Activia®. Danone, One planet, One Health. Disponible en: <https://alimentandoelcambio.es/wp-content/uploads/2024/10/Resumen-de-la-evidencia-cientifica-de-Activia.pdf>