

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

¡Bienvenidos un día más a nuestro blog! En esta nueva entrada os hablaremos en detalle la definición de probiótico, como actúan, cuales son las cepas más usadas actualmente y qué uso se les da en la industria alimentaria.

A estas alturas, seguro que el término "probiótico" lo has escuchado en multitud de ocasiones ¿verdad? Y es que en los últimos años la investigación y el desarrollo para el uso de estos microorganismos se ha incrementado notablemente, no solo para su aplicación relacionada con la salud, donde cada vez hay más estudios que demuestran sus beneficios, sino también dentro de la industria alimentaria con el desarrollo de nuevos productos.

A raíz del COVID-19 el mercado global de los probióticos no ha dejado de crecer, estimándose que registre un CAGR (Compound Annual Growth Rate) de 8,08% entre los años 2022-2027. Como hemos mencionado en anteriores post: [INNOVACIÓN EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA: NUEVAS TECNOLOGÍAS](#), la preocupación general por la salud y el bienestar físico sobre todo entre la gente joven, ha provocado el aumento en la demanda de productos que sean sanos y seguros y a ser posible, que ayuden a reforzar nuestro sistema inmunológico. Vemos esta tendencia reflejada en todos los alimentos y bebidas funcionales que están desarrollando grandes empresas y la publicidad que hacen de dichos productos.

¿Qué son los probióticos y cuáles son los mecanismos de acción?

Los probióticos son **organismos vivos** que una vez administrados permanecen activos en el intestino pudiendo alterar la microbiota intestinal del huésped, generando beneficios como facilitar la digestión y la absorción de nutrientes y fortalecer el sistema inmunológico. De manera general, la definición de la [Organización Mundial de la Salud](#), dicta que los probióticos son «microorganismos vivos que, administrados en cantidades suficientes, aportan un beneficio para la salud del anfitrión»

Hay muchos alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos, pero para poder considerarlo como "probiótico" es necesario que sea una cepa caracterizada que se demuestre científicamente que tiene un beneficio para la salud. De este modo, es necesario que una bacteria probiótica se identifique según su identidad específica (su género y cepa) y sus beneficios para la salud.

En cuanto a los mecanismos de actuación de los probióticos, estos van a ser diferentes en función de su género y de su cepa. De manera general se pueden distinguir los siguientes:

- **Por competencia:** los microorganismos son capaces de establecerse en las mucosas y de este modo reproducirse evitando que pueda hacerlo un patógeno.

- Por generación de compuestos antimicrobianos: gracias a la producción de moléculas como el ácido láctico, acético, propiónico etc o de bacteriocinas, que son péptidos de pequeño tamaño que inhiben el crecimiento de bacterias similares o de cepas cercanas a las que las producen.
- Por unión al patógeno: evitando de esta forma que sea capaz de unirse a las mucosas para reproducirse.
- Por inmunomodulación: mediando en distintos componentes de la inmunidad innata, adaptativa o adquirida.

¿Cómo se identifican los probióticos por su género y cepa?

Como hemos mencionado anteriormente, los probióticos se identifican en función de su género y cepa y debido a esto se utilizarán para distintas aplicaciones.

Un género puede incluir más de una especie, que a su vez incluye distintas cepas. Por ejemplo, seguro que has oído hablar de las *bifidobacterias*, que suelen encontrarse en el intestino grueso, o de los *lactobacilos*, que se encuentran en el intestino delgado, dos de los probióticos más estudiados para favorecer la salud digestiva. Ambas son un género de bacterias gram-positivas de las que a su vez hay distintas cepas, cada una empleadas para distintos objetivos. También son importantes dentro de los organismos probióticos las levaduras, como el género *Sacharomyces*.

Todos estos microorganismos cuentan con el estatus de [QPS \(Presunción cualificada de seguridad\)](#) de la Agencia Europea de Salud Alimentaria (EFSA), ya que resulta fundamental que se realice una evaluación de la seguridad de los microorganismos utilizados tanto en complementos, aditivos para piensos, aditivos alimentarios, enzimas alimentarias, aromas etc para asegurar la seguridad a su vez en los consumidores. Existen también otras referencias como la [lista Danesa](#) de su Ministerio de Salud y Veterinario, o la [lista GRAS](#) de la USDA, donde se consideran seguras la mayoría de bacterias ácido lácticas comerciales.

¿Qué alimentos son ricos en probióticos y cuáles son las aplicaciones en alimentación?

Como hemos visto, la definición de probiótico está muy relacionada con la salud y puede parecer que los probióticos se usan únicamente como "complementos alimenticios", pero el ámbito de aplicación de las bacterias probióticas es muy amplio y encontramos multitud de alimentos que contienen **probióticos naturales** como: el chucrut, el yogur natural, la kombucha, el Kimchi, el Kéfir o los Encurtidos

De este modo, el mercado global de los probióticos podría segmentarse en función del tipo de producto de la siguiente forma:

- Alimentos probióticos
- Bebidas probióticas

- Suplementos dietéticos
- Alimentos para animales

Si vamos más allá, conociendo los mecanismos de actuación de los probióticos descritos en el apartado 1, ¿existen más aplicaciones de los probióticos además de los beneficios para la salud? La respuesta es claramente sí!

La gente en general relaciona la actividad principal de los probióticos exclusivamente con la salud. En otros casos, hay consumidores más informados que consumen alimentos probióticos, como los mencionados anteriormente, para favorecer su salud digestiva y mejorar su sistema inmunitario. Pero lo que mucha gente no sabe, es que estas mismas bacterias probióticas pueden usarse dentro de la industria alimentaria como conservantes naturales.

Si en un alimento, inoculas las cantidades necesarias bacterias probióticas, en función del género y cepa y basándose en los mecanismos descritos anteriormente, podrá generarse esa protección frente a organismos patógenos, como puede ser la *Listeria*, *E.coli* o *Salmonela*, tres ejemplos de los múltiples que hay de patógenos y microorganismos contaminantes en alimentos. Gracias a esto surge un nuevo frente de investigación que engloba la preocupación general por la salud y el bienestar físico junto con una alimentación sana y libre de aditivos químicos.

¿Existe más información sobre la conservación natural?

En Amerex somos expertos en productos orientados a la conservación del alimento final mediante mecanismos de protección natural. Contamos con la experiencia de más de 40 años comercializando starters de maduración para llevar a cabo la maduración de los alimentos, que se utiliza para asegurar su conservación.

Desde hace años, contamos también con una amplia gama de productos, como la gama Biamex®, para alargar la vida útil de los alimentos. Se trata de conservantes naturales con base biotecnológica, siendo fermentos protectores que tienen acción directa contra microorganismos patógenos.

Si quieres conocer más acerca de alimentos probióticos o conservación natural gracias al uso de distintas cepas probióticas ¡no dudes en ponerte en contacto con nosotros!

imasd@amereXingredientes.es

Teléfono: +34 91 845 42 14

¡Hasta la próXima!