

¿Son los probióticos beneficiosos para la salud?



Mensaje evaluado “Los probióticos son beneficiosos para la salud”

Tipo de mensaje: pregunta del público. **Fecha:** 15.06.2021



Conclusión de la evaluación

Consumir lácteos probióticos (yogur, kéfir), en comparación con no consumirlos o consumir lácteos sin probióticos, posiblemente no se asocia con ningún beneficio para la salud





Puntos clave

- El consumo de lácteos fermentados podría producir poco o ningún efecto en el riesgo de mortalidad
- El grado de certeza de los resultados es bajo o muy bajo: hay mucha incertidumbre sobre los efectos de los probióticos

Veracidad del mensaje evaluado



Posiblemente falso

 Desenlaces	 Efecto	 Grado de certeza	 Resumen de la evaluación
Mortalidad por todas las causas	Ninguno o muy pequeño	⊕⊕○○ Bajo	El consumo de lácteos fermentados podría producir poca o ninguna diferencia en el riesgo de mortalidad por todas las causas
Enfermedades cardiovasculares	Ninguno o muy pequeño	⊕⊕○○ Bajo	El consumo de lácteos fermentados podría producir poca o ninguna diferencia en el riesgo de enfermedad cardiovascular
Refuerzo de la inmunidad (marcadores indirectos)	Pequeño	⊕○○○ Muy bajo	No se sabe si el consumo de probióticos (yogur) mejora la inmunidad y la salud de manera relevante



Claves para el pensamiento crítico

>> **“No todos los desenlaces que se estudian son igual de importantes”** Los efectos sobre la inmunidad medidos por marcadores indirectos no tienen la misma importancia que otros desenlaces que inciden directamente en la salud, como la mortalidad o las enfermedades cardiovasculares

>> **“La falta de evidencia no significa evidencia de ausencia”** La actual falta de pruebas sobre los beneficios de los probióticos no demuestra que no lo sean: simplemente indica que, de momento, no hay pruebas sólidas



Para saber más

En [Nutrimedia](#) puedes encontrar más información sobre esta y otras evaluaciones de mensajes sobre alimentación y salud a partir de noticias, anuncios, creencias populares y preguntas del público, además de otras [claves para el pensamiento crítico](#)