

¿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](#)