

Suplementos de probióticos

La ciencia dice...

¿Ese tipo de suplementos de moda sirve para prevenir catarros o resfriados? Pues, es probable.

¿Qué son los probióticos?

Son organismos microscópicos vivos (bacterias o levaduras) que administrados en las cantidades adecuadas proporcionan un efecto beneficioso. Por ejemplo, las pruebas científicas señalan que su administración es útil para diarreas de origen infeccioso o las asociadas al consumo de antibióticos; incluso para las infecciones vaginales durante el embarazo.

¿Y para los resfriados? Algunos estudios apuntan a que los probióticos también podrían ayudar a prevenir infecciones agudas de las vías respiratorias superiores o altas. Nos referimos a catarros, sinusitis, faringitis o laringitis. Por eso el equipo Cochrane ha intentado clarificar su efectividad y seguridad en personas de edades variadas. Localizaron 23 ensayos clínicos donde se comparaba la eficacia de los probióticos frente a placebo o frente a nada. En las investigaciones se utilizaron distintos tipos de microorga-

nismos, diferentes dosis y vías de administración. Trece de esos ensayos se efectuaron en población infantil, de 1 mes a 11 años; siete, en población adulta (con una edad media de 37 años); y tres, en personas mayores (85 años de media).

Cabe esperar cierta mejoría.

Hay motivos para abrigar ciertas esperanzas, aunque habrá que seguir investigando porque el equipo Cochrane señala que nos movemos entre niveles de evidencia moderados y bajos:

- Nivel moderado tienen los estudios que señalan que los probióticos probablemente rebajen el número de personas que sufren al menos 3 infecciones de las vías altas o necesitan antibióticos para recuperarse.
- Nivel bajo es para aquellos que concluyen que los probióticos podrían reducir tanto el número de contagiados, como el de episodios anuales individuales. También podrían acortar su duración. Y todo, sin aumentar el riesgo de efectos adversos.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.
Texto completo en: doi.org/10.1002/14651858.CD006895.pub4
Más en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde