

EFFECTO PREBIÓTICO: ¿todas las fibras dietéticas lo aportan?

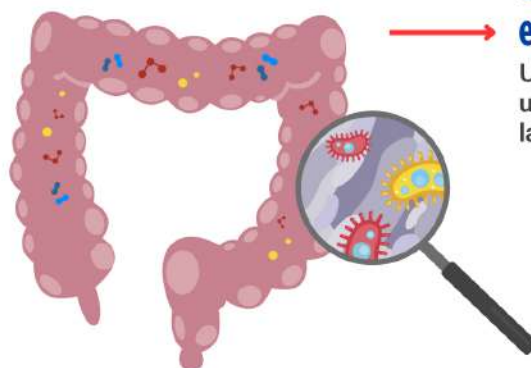
Las fibras dietéticas contribuyen al mantenimiento de una microbiota intestinal saludable y aumentan la diversidad bacteriana y confieren un beneficio a la salud del huésped. En especial, las fibras prebióticas tienen efectos más allá del intestino, beneficiando también a diferentes órganos y sistemas como al tejido adiposo, los músculos, el hígado y el sistema inmune.

Microbiota intestinal en datos:

Albergamos cerca de 1,000 especies bacterianas^{1,2}



Tan personal como una huella dactilar¹



¿Sabías que la dieta influye en tu microbiota intestinal?³

Un alto contenido de grasas y una dieta baja en fibra reduce la diversidad microbiana

Si hay desequilibrio

Disbiosis

Impacta en tu salud

NO TODOS LOS PREBIÓTICOS SON FIBRAS Y NO TODAS LAS FIBRAS SON PREBIÓTICAS

Fibras prebióticas⁴⁻⁷

Fibra soluble de maíz, pectina, β -glucanos, inulina, fructooligosacáridos, GOS.⁸

Fermentación por bacterias

Se producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC): Propionato, acetato y butirato que influyen en:^{5,6,7}



Intestino

Pueden:

Ser fuente de energía
Preservar la barrera intestinal^{5,6,7}



Tejido adiposo

Ayudan a:

↓ la acumulación de grasa
↑ la leptina (aporta saciedad)
↓ la lipólisis^{5,6,7}



Músculo e hígado

Contribuyen a:

↑ el gasto energético
↑ la sensibilidad a la insulina
↑ los ácidos grasos como fuente de energía^{5,6,7}



Sistema inmune

Asisten a:

↑ la producción de moco
↑ la proliferación de células inmunes
↓ la inflamación del colon^{5,6,7}

Recomendaciones prácticas para incluir fibras prebióticas en la alimentación:^{7,8}

- ✓ Impulsar el consumo de alimentos fuente de fibras prebióticas como: ajo, plátano, alcachofa, tomate, cebada, jícama, trigo, granos enteros, alimentos y bebidas fuentes o enriquecidas con fibra.
- ✓ Promover dietas basadas en plantas.

Referencias: 1. Cresci Gail A. The Gut Microbiome: What we do and don't know. *Nutr Clin Pr*. 2015;30(6):734-46. 2. Moran R, Galvez J, Colmenero M, Anderson P, Cabeza J, Rodriguez-Cabezas ME. The importance of the microbiome in critically ill patients: Role of nutrition. *Nutrients*. 2019;11(12):1-17. 3. DAS B, Nair GB. Homeostasis and dysbiosis of the gut microbiome in health and disease. *J Biosci*. 2019;44(5):1-8. 4. Makki K, Deehan EC, Walter J, Backhed F. The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. *Cell Host Microbe*. 2018;23(6):705-15. 5. Maathuis A, Venema K, Hoffman A, Evans A, Sanders L. The effect of the undigested fraction of maize products on the activity and composition of the microbiota determined in a dynamic in vitro model of the human proximal large intestine. *J Am Coll Nutr*. 2009;28(6):657-66. 6. Rocks MG, Garrett WS. Gut microbiota, metabolites and host immunity. *Nat Rev Immunol*. 2017;16(6):341-52. 7. Gibson GR, Hutkins R, Sanders ME, Prescott SL, Reimer RA, Salminen SJ, et al. Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol [Internet]*. 2017;14(8):491-502. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75>