

Los probióticos ayudan a combatir enfermedades según Harvard Medical Center

escrito por Andrea Khalifaoui | enero 17, 2019



A pesar de que la palabra “bacteria” puede sugerirnos algo desagradable o dañino, la verdad es que cierto tipo de bacterias potencian la salud y el bienestar de las personas. Se trata de los probióticos: bacterias que, según destaca [Harvard Medical Center](#), aportan numerosos beneficios a la salud. Según esta Guía de la Escuela de Medicina de Harvard los probióticos ayudan al organismo a combatir enfermedades muy distintas como, por ejemplo, el

asma, las alergias, la artritis, algunos tipos de cáncer, la depresión, enfermedades coronarias y problemas gastrointestinales.

Las investigadoras e investigadores de Harvard Medical Center señalan que existe una amplia variedad de probióticos con propiedades específicas para tratar determinadas afecciones. Por ejemplo, *L. acidophilus* ha demostrado favorecer una digestión saludable además de potenciar el sistema inmunológico. Por otro lado, la bacteria *B. longum*, también de la familia de los probióticos, ha demostrado ser eficaz en el bloqueo de otras bacterias dañinas.

Estas bacterias pueden encontrarse en algunos alimentos de consumo habitual como el yogurt, el miso o el chucrut. También existen complementos alimenticios ricos en probióticos que pueden ofrecernos la cantidad precisa en función de nuestras necesidades. Además de protegernos y ayudar a combatir diversas enfermedades, alguna de estas bacterias también está en la base de un ejercicio físico más efectivo y una recuperación de la fatiga más rápida. Según señala Harvard Medical Center, los probióticos también tienen un impacto positivo en funciones de tipo cognitivo, incluso en nuestro estado de ánimo.

A pesar de los extraordinarios avances en este campo, se hace necesario continuar investigando el potencial de este tipo de bacterias y de tantas otras que, por el momento, se han investigado menos.