

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Probióticos y salud oral

Denominamos probióticos a una serie de microorganismos que, una vez ingeridos, tienen propiedades beneficiosas para la salud. Sus efectos no solo se limitan al sistema digestivo, sino que también pueden influir positivamente en otras partes del cuerpo, incluso pueden ayudar a prevenir y tratar determinados procesos infecciosos e inflamatorios a nivel oral.

ENEMIGOS DE NUESTRA FLORA ORAL

- Tabaco
- Déficit nutricional
- Infecciones
- Antibióticos
- Inmunodepresión
- Algunos medicamentos

RECOMENDACIONES DE USO

- Requieren de su uso regular
- Especie o "cepa" concreta de probiótico
- Seguir una pauta individualizada
- Consultar siempre con el especialista

PROBIÓTICOS

ESENCIALES PARA LA SALUD ORAL

Dr. Anitua, ¿qué son los probióticos?

Los probióticos son microorganismos vivos, normalmente bacterias u hongos que, ingeridos en cantidades adecuadas, poseen efectos beneficiosos para la salud. Estos microorganismos favorecen un equilibrio saludable entre las diferentes bacterias y otros microorganismos que existen a nivel intestinal y a nivel oral. Este equilibrio contribuye no solo al buen funcionamiento del sistema digestivo, sino que también puede tener efectos sobre el sistema inmune, el sistema respiratorio, sobre la piel y las mucosas, e incluso a nivel mental.

¿Dónde podemos encontrar los probióticos?

Los probióticos se pueden encontrar de forma natural en ciertos alimentos fermentados, como el yogur, el kéfir o el chucrut, pero también pueden formar parte de la composición de distintos alimentos denominados 'funcionales', así como de medicamentos y complementos dietéticos. Es importante señalar que no todos los probióticos son iguales, pues difieren en el tipo de microorganismos presentes (lo que denominamos cepas) y en su concentración, lo que lógicamente condiciona efectos diferentes. También es importante señalar que no se han de confundir con los prebióticos, que son sustancias no digeribles, como algunos tipos de fibra, que sirven como fuente de alimento para las bacterias beneficiosas. Es decir, les ayudan a crecer y prosperar, contribuyendo a conseguir una flora intestinal equilibrada y sana. Alimentos como la cebolla, las alcachofas o los plátanos son ricos en prebióticos. Los denominados simbióticos son preparaciones

farmacéuticas o complementos alimenticios que incluyen tanto probióticos como prebióticos.

¿En qué áreas concretas de la salud se emplean los probióticos?

Los probióticos han sido utilizados con mayor frecuencia para contribuir al tratamiento de algunas infecciones y trastornos gastrointestinales como la diarrea, el estreñimiento, el síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. También han sido ampliamente utilizados en ginecología para prevenir y ayudar en el tratamiento de algunos tipos de infecciones por hongos o bacterias. Más allá de estas indicaciones, los probióticos se emplean para reforzar el sistema inmunitario, mejorar el bienestar mental, y ayudar en el tratamiento de algunos trastornos alérgicos, infecciones respiratorias o cutáneas, entre otros.

¿Se emplean también para tratar problemas orales?

Sí, a nivel oral se emplean con la finalidad de restablecer el equilibrio entre los microorganismos que pueblan la cavidad bucal. Este equilibrio se puede ver alterado en determinados procesos infecciosos y fisiológicos, por el consumo de tabaco y alcohol, por déficits nutricionales o por inmunodepresión. Estas alteraciones en la flora oral también se presentan frecuentemente como efecto indeseado de determinados antibióticos o de medicamentos que producen sequedad bucal. Los tratamientos con este tipo de fármacos predisponen a la aparición de infecciones oportunistas, como las candidiasis.

Además de en estas situaciones, los probióticos se emplean también para ayudar en el tratamiento de algunos tipos de enfermedad periodontal, la halitosis y en la prevención de la caries dental.

¿Puede darnos algunas recomendaciones generales para su uso a nivel oral?

En primer lugar, quisiera señalar que los beneficios de los probióticos requieren de su uso regular, de la idoneidad del probiótico elegido y de la pauta correcta para tratar específicamente cada situación o patología. Los efectos beneficiosos con una especie o cepa no se pueden generalizar al resto de probióticos. También hemos de recordar que su concentración no es igual cuando forman parte de los alimentos, de suplementos dietéticos o de algunos medicamentos. En otras palabras, para cada indicación se debería emplear el probiótico más apropiado, con una pauta individualizada.

Por último, quisiera señalar que mantener una flora oral en equilibrio es fundamental para prevenir o aliviar numerosas patologías orales, pero también otras enfermedades generales. Los probióticos son un arma terapéutica de gran ayuda, que seguimos investigando y conociendo cada vez mejor. Sin embargo, no debemos olvidar que podemos contribuir a cuidar de nuestra flora oral e intestinal con hábitos saludables y cuidando de la dieta y de la higiene bucodental.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de
 YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

