

# Yogurt Vida

Por: N.D. Mónica Siabatto Plata  
Analista de Nutrición, Planta Funza  
monicasp@colanta.com.co

**T**odos queremos cuidar nuestra salud y obtener beneficios, como fortalecer las defensas a través de nuestra alimentación. Los alimentos funcionales por ejemplo, aparte de su aporte nutricional, ofrecen efectos benéficos para la salud y pueden contribuir a la disminución del riesgo de sufrir alguna enfermedad.

## ¿Qué son los betaglucanos de hongos?

Los Betaglucanos provenientes de los hongos son un tipo de fibra soluble, con efectos potenciales sobre la salud. Sus principales propiedades son potencializar,

Yogurt Vida de Colanta® contiene Betaglucanos obtenidos biotecnológicamente a partir de Ganoderma lucidum producido por GANOGEN®. Los Betaglucanos del Ganoderma lucidum es un ingrediente con beneficios específicos para el fortalecimiento del sistema inmunológico. Por lo cual, Nuestro yogurt con Betaglucanos del Ganoderma lucidum ayuda a potenciar la capacidad del cuerpo para combatir los ataques de virus y bacterias, así mismo, ofrece propiedades antioxidantes.



modular e incrementar la respuesta específica del sistema inmune.

## ¿Cuántos tipos de betaglucanos existen?

Existen varios tipos de Betaglucanos, entre ellos el 1,3 Betaglucano y el 1,6 Betaglucano, los cuales tienen actividad inmunomoduladora. Sólo los Betaglucanos con ramificaciones 1,3 y 1,6, tienen actividad específica en el sistema inmunológico.

## ¿Cómo funcionan los betaglucanos de hongos?

Los Betaglucanos del *Ganoderma lucidum* son absorbidos por el cuerpo a través del intestino por las Placas de Peyer, facilitando su interacción con las células del sistema inmune.

El sistema inmunológico cuenta con una primera línea de defensa conformada por los macrófagos, que se encargan de capturar agentes agresores que ingresan al organismo, los destruyen y alertan a otras células inmunitarias más especializadas para su activación y defensa del organismo. Los Betaglucanos del *Ganoderma lucidum* ayudan a mejorar la respuesta y comunicación entre las células inmunes.

## Evidencia científica

Para comprobar los efectos benéficos del consumo de los Betaglucanos del *Ganoderma lucidum*, se realizó un ensayo clínico con 125 niños y niñas entre las edades de 2 a 5 años en la Ciudad de Medellín, los cuales fueron divididos en dos grupos, un grupo recibió yogurt enriquecido con Ganogen® y el otro grupo recibió yogurt sin el ingrediente funcional. Se realizó seguimiento durante 12 semanas, en las cuales se tomaron muestras sanguíneas antes, durante y después de la intervención para cuantificar los cambios en las células inmunes. Se encontró un aumento en las células del sistema inmune tales como: leucocitos,

linfocitos T ayudadores (LT CD4+), linfocitos T citotóxicos (LT CDS+) y células asesinas naturales (NK). Adicionalmente, no se evidenciaron efectos secundarios relacionados con la ingesta del yogurt enriquecido con Ganogen®.

## Beneficios en la Salud - Claim

“Un consumo diario de 350mg de Betaglucanos en 500mg de *Ganoderma lucidum*, obtenidos biotecnológicamente, en una porción de Yogurt (100ml), en niños de 2 a 5 años de edad, ayuda a fortalecer sus defensas, acompañado de una dieta balanceada y ejercicio regular”.

## Algunas enfermedades relacionadas con las defensas no fortalecidas

- Gripe
- Asma
- Rinitis
- Gastroenteritis

## Beneficios de los betaglucanos

- Aumenta la capacidad de defensa del cuerpo contra virus y bacterias.
- Ayuda a prevenir la aparición de células o tumores malignos.
- Facilita la recuperación de efectos colaterales (antes, durante y después) de la quimioterapia y radioterapia.
- Puede disminuir alergias y molestias respiratorias.

**Se recomienda realizar actividad física regular y consumir una dieta balanceada.**

## Sabores

- Fresa
- Melocotón
- Mora

## Presentaciones

- Unidad: Botella x 100 ml
- Paquete: Six pack surtido (6 unidades x 100 ml)

