



UN MICROBIOMA EQUILIBRADO Y SALUDABLE DESDE LA INFANCIA ES IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO DE NIÑOS FELICES

ANKE SENTKO, VICE PRESIDENT REGULATORY AFFAIRS AND NUTRITION COMMUNICATION AT BNEO

Un microbioma sano y equilibrado tiene una influencia positiva en la salud general. Es por eso que el desarrollo de la microbiota intestinal es un proceso crítico y esencial desde etapas muy tempranas en la vida, incluso durante el embarazo, vía la nutrición de la madre, ya que impacta en aspectos de salud posteriores al reducir el riesgo de determinadas enfermedades, como la obesidad, inflamaciones del intestino y alergias.

Un creciente número de investigaciones se han enfocado en el vínculo entre la microbiota intestinal y la salud de los niños. En este sentido, las fibras prebióticas de la raíz de achicoria juegan un papel importante durante el embarazo, la infancia y en el resto de la vida, ya que apoyan el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino. Las infecciones agudas son comunes en los

niños, especialmente en invierno. Un reciente estudio científico de los profesores Tamés Decsi y Szimonetta Lohner, del Departamento de Pediatría de la Universidad de Pecs, Hungría, ha demostrado los importantes beneficios para la salud de los niños entre tres y seis años como resultado del consumo de fibras prebióticas de raíz de achicoria.



Anke Sentko: "El desarrollo de la microbiota intestinal es un proceso crítico y esencial desde etapas muy tempranas en la vida, ya que impacta en aspectos de salud posteriores, al reducir el riesgo potencial de distintas enfermedades".

Este estudio evaluó la suplementación de una dosis diaria de 6 gramos de fibra de raíz de achicoria (Orafti®) en un grupo de niños de entre tres-seis años, durante otoño e invierno, y demostró mejoras en la composición de la flora intestinal, heces más blandas (en un rango normal) y menos casos de infección. Se descubrió que el consumo regular de la inulina de Orafti® mejora la microbiota de los niños, incrementando el número de bifidobacterias y lactobacilos. Como resultado de esto, hubo menos episodios de fiebre que precisasen una visita al médico y de sinusitis en niños de guardería. Adicionalmente, la consistencia más blanda de las heces demostró un efecto positivo en su salud digestiva.

INCLUSO CUANDO SE ADMINISTRAN ANTIBIÓTICOS

Los niños pequeños a menudo necesitan ser tratados con antibióticos, que, como se sabe, dañan la microbiota en forma importante. Este tipo de alteración temprana de la composición de la microbiota puede crear un desequilibrio en el intestino que puede afectar la salud en años posteriores. Un segundo estudio del Profesor Decsi investigó en profundidad el efecto de los suplementos prebióticos de las fibras de la raíz de achicoria en la composición de la microbiota intestinal de niños, incluidos los que estaban bajo tratamiento antibiótico.

Utilizando una metodología de vanguardia y un ensayo aleatorizado, doble ciego, paralelo, controlado con placebo, el estudio examinó la suplementación de

6g de fibra de raíz de achicoria entre 258 niños sanos de tres a seis años, durante un período de 24 semanas durante el invierno. Los hallazgos mostraron que el consumo regular de inulina y oligofructosa de Orafti® mantienen el nivel de bifidobacterias beneficiosas más alto y estable, reduciendo las alteraciones en la composición de la microbiota producidas por los antibióticos.

Estos estudios demuestran la importancia para la salud de una alimentación orientada a la prevención, también durante la infancia. Haciendo pequeños ajustes en las elecciones diarias se pueden conseguir mejoras significativas en la salud desde edades muy tempranas.

MICROBIOTA SALUDABLE PARA EL BIENESTAR GENERAL

La importancia de mantener una microbiota equilibrada es un área de interés cada vez mayor, ya que el papel que juega el intestino va mucho más allá de la salud digestiva. Esto significa que la influencia de las fibras fermentables, en particular las que conducen a un patrón de fermentación prebiótico y apoyan la microbiota, llegan a otras partes del cuerpo y, por ejemplo, influyen en el hambre y la saciedad (consumo energético), estado de ánimo y mucho más.

La inulina y oligofructosa de BENEIO son fibras prebióticas que se derivan de la raíz de achicoria a través de un método suave de extracción de agua caliente y son naturales, no OMG y de etiqueta limpia. Son los nutrientes preferidos de las bacterias intestinales beneficiosas y, por lo tanto, fomentan la modulación positiva de la composición de la microbiota. Esto a su vez mejora la salud digestiva y el bienestar interno al apoyar la regularidad intestinal y una microbiota intestinal saludable.

REFERENCIAS

I "Los suplementos con fructanos de tipo inulítico en niños de tres a seis años están asociados con mayores niveles de bifidobacterias fecales y menor cantidad de casos de fiebre que requieran atención médica"

II Este estudio con intervención humana fue aleatorio, paralelo, doble ciego y controlado con placebo.

III Una mezcla específica de cadenas más cortas y más largas de fructanos de tipo inulítico descritos en el estudio a través de DP (DP \geq 11 aprox. 25-30% (en g/100g DM), media de DP desde aproximadamente 7 a 8)

MÁS INFORMACIÓN:

www.beneio.com y www.beneionews.com

Twitter: @_BENEIO

LinkedIn: www.linkedin.com/company/beneio