

## NOTA DE PRENSA

Curso 'Avances en Microbiota Humana y su Modulación'

### **SEMIPyP presenta la guía que reconoce los probióticos con un efecto fisiológico en el marco de los Cursos de Verano de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP)**

- La evidencia científica actual señala que alteraciones en la microbiota intestinal pueden influir en nuestra salud digestiva y bienestar general.
- La alimentación es uno de los factores principales que determina la composición de la microbiota. Las dietas tradicionales saludables incluyen alimentos con probióticos y prebióticos. Un buen ejemplo de ello son los lácteos fermentados con bifidobacterias.
- Ante el auge del estudio de la microbiota y sus efectos sobre la salud, y el creciente mercado de alimentos con probióticos, los mayores expertos en la materia acaban de presentar una guía que recoge aquellos probióticos con evidencia científica demostrada.

**Santander, 30 de julio de 2024.** – En los últimos años estamos asistiendo a un aumento exponencial del estudio de la microbiota y sus efectos sobre la salud a lo largo de todo el ciclo vital. Actualmente, *“hay más de 300 patologías que se asocian a cambios en el equilibrio de esta microbiota intestinal”*, tal y como explica la Dra. Rosaura Leis, presidenta de la **Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMIPyP)**, durante la celebración del Curso 'Avances en Microbiota Humana y su Modulación' organizado por esta sociedad científica en colaboración con **Activia** en el marco de los **Cursos de Verano de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP)** en Santander.

Allí se ha presentado la **Guía de Probióticos y Prebióticos de SEMIPyP**, cuyo objetivo es reconocer a los **probióticos que tienen un efecto fisiológico para la salud**, incluyendo aquellos probióticos que han demostrado científicamente su eficacia.

Como explica el Dr. Guillermo Álvarez-Calatayud, director del Curso de SEMIPyP en la UIMP, facilitar la verificación de la evidencia científica que hay detrás de cada producto entre los diferentes profesionales sanitarios es clave para su práctica clínica habitual, pues *“en el mercado español existen numerosos alimentos fermentados y preparados comerciales con suplementos probióticos. Sin embargo no todos tienen la misma eficacia ni evidencia científica. La idea es crear una guía que facilite este conocimiento entre los diferentes profesionales sanitarios para su práctica clínica habitual”*

La guía estará a disposición de los usuarios en la página web de la sociedad científica ([www.semipyp.es](http://www.semipyp.es)) y será dinámica y revisable periódicamente. Informará de los productos con estos ingredientes que podrán ser buscados en función del nombre comercial, la cepa estudiada, el productor/distribuidor o el efecto beneficioso para la salud, y se apoyará en los estudios clínicos sobre los que se basa su eficacia.

## El papel de la microbiota en la salud digestiva

En los últimos años, se ha observado una disbiosis de la microbiota intestinal dando diferentes tipos de molestias digestivas, tanto funcionales (como es la sensación de hinchazón, el meteorismo, etc.) como orgánicas (como la diarrea, la inflamación intestinal, etc.). Una alteración que se puede modular con la dieta y la suplementación con probióticos y prebióticos.

Así, si bien el **equilibrio de la microbiota intestinal** depende de varios parámetros -genéticos, ambientales, de estilo de vida, estrés-, **la alimentación es el factor principal** que determina su composición. Podemos cuidar de la microbiota intestinal a través de una dieta variada, equilibrada y saludable, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, todos ellos alimentos prebióticos; e incluyendo también alimentos con probióticos, como los lácteos fermentados especialmente con bifidobacterias.

*“En la actualidad, para considerar una microbiota en equilibrio debemos contar con una **buena diversidad y riqueza microbiana**, es decir, cantidad y calidad de bacterias beneficiosas de nuestro colon, y esta premisa se debe tener muy en cuenta cuando se elige un probiótico”*, puntualiza el Dr. Álvarez-Calatayud.

## Los principales aspectos del curso

Durante estos días, el curso de la UIMP ha abordado qué es la microbiota, un compendio de 39 billones de microorganismos (bacterias, hongos, virus, arqueas, levaduras y protozoos) que residen en mayor cantidad en el último tramo del intestino grueso y que constituyen un órgano más de nuestro cuerpo, con capacidad para impactar en nuestro estado general de salud, ya que no solo es clave para cuidar nuestra salud digestiva, sino que además sus funciones afectan a la salud mental, la salud de la piel, el metabolismo o la salud respiratoria, entre otros. Como explica la Dra. Rosaura Leis, *“se ha puesto foco en la posible modulación de la microbiota, con probióticos, prebióticos y transferencia fecal y su efecto a lo largo de la vida, y se ha destacado su uso clínico aplicado a salud mental, envejecimiento, obesidad y enfermedades no transmisibles, que son hoy la principal causa de morbilidad y de mortalidad”*.

*“Nos encontramos en un momento en el que comunicar los últimos consensos y evidencia científica en esta línea de conocimiento y transmitirlo a los profesionales de la salud es de gran interés y sin ninguna duda redundará en una prevención de la enfermedad, promoción de la salud y asistencia sanitaria de excelencia. Estamos satisfechos de haber contado con ponentes de alto nivel científico, que son líderes de líneas de investigación fundamentales en este campo, y haberlo hecho bajo el paraguas de la prestigiosa Universidad Internacional Menéndez Pelayo y sus cursos de verano”*, concluye la presidenta de SEMiPyP.

## Activia

Durante la presentación de la guía publicada SEMiPyP, se ha destacado que es necesario diferenciar entre alimentos fermentados, y alimentos con probióticos. En el caso de los alimentos con probióticos, se deben identificar las cepas que se contienen en el producto, y además los efectos que producen sobre la salud del consumidor sus probióticos deben estar comprobados mediante estudios científicos.

Un ejemplo de alimento con probióticos es Activia, al ser el **único lácteo fermentado con bifidobacterias** que ha demostrado que sus probióticos naturales llegan **vivos a la microbiota intestinal**, gracias a su cepa **CNCM I-2494**, nutriendo así la diversidad de la microbiota.

**Más información:**



Con el fin de promover el cuidado de la microbiota intestinal y la importancia de los probióticos para fomentar un mayor conocimiento de la microbiota y su impacto sobre la salud, la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMIPYP) y Activia, impulsan, bajo un acuerdo de colaboración, acciones para informar, educar y trasladar la evidencia de las funciones de los probióticos mediante acciones de divulgación científica, dirigidas a los profesionales de la salud y a la población general.

#### **Contacto de prensa**

Cecilia Ossorio | [co@appletree.agency](mailto:co@appletree.agency)  
María Quintana | [mq@appletree.agency](mailto:mq@appletree.agency)  
Anaïs Priego | [ap@appletree.agency](mailto:ap@appletree.agency)

93 318 46 69 / 680 22 57 12