

osasuna > ELIKADURA

Probiotikoa, bifidua, zer ote?



Aspalditik erabili izan dira mikroorganismoak hartzitutako janariaren kalitatea hobetzeko

ARANTZA LORENZO

Zenbat janari ikusten ditugu denda eta komunikabideetako iragarkietan, hainbat onura eta berezitasun aginduz. Gaur horietako batzuei buruzko informazioa eman nahi dugu, egiaz hain garrantzitsu ote diren hausnartuz.

Probiotikoa bakterioa bizia da. Aspaldidanik erabili izan dira mikroorganismoak, hartzitutako janariaren kalitatea hobetzeko helburuarekin. Aspaldi ez dela, zenbait ikerketa zientifikok erakutsi dute, horietako bakterioa batzuen kontsumo jarraia gure hestearen bakterio-florako osaketa eta propietateak modu ongarrirain eraldatzen dituztela. Giza gorputzean eta zehazki digestio aparatuan bakterio ugari daudela, batzuk kaltegarriak eta ongarririk besteak. Azken horiek elikagaien digestioa behar bezala gerta dadin laguntzen dute, eta funtsezko zenbait bitaminen ekoizpena bultzatzen dute. Probiotikoak eragina izan dezaten janariarekin batera, urdail eta heste meharretik bizirik pasatu eta, ondoren, heste lodiko bakterio-floran ezarri behar du. Janariak baldintza onean egon behar du, eta ongi kontserbatua, hau da iraungitako jogurt batek ia ez du probiotikorik. Edo hozkailutik kanpo denbora dezente edukitzean badugu ere ziurrenik probiotiko gehiena galduko da.

Probiotiko izenez mikroorganismo ugari ezagutzen bada ere bereziki komertzializatzen direnak Bakteria Azido Laktikoak (BAL) dira. Ondoko taulan agertzen dira probiotiko moduan erabiltzen diren bakterio batzuk. Ziurrenik horietako zenbait janarietako etiketetan ikusteagatik ezagun egingo zaizkizu:

- *Bifidobacterium bifidum* (ikus ten dugunez bifiduak probiotiko mota bat besterik ez dira).
- *Bifidobacterium brevis*
- *Bifidobacterium infantis*
- *Bifidobacterium longum*
- *Enterococcus faecalis*
- *Enterococcus faecium*
- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus casei*
- *Lactobacillus fermentum*
- *Lactobacillus gasseri*
- *Lactobacillus paracasei*
- *Lactobacillus salivarius*
- *Lactococcus lactis subsp. lactis*
- *Saccharomyces boulardii* (Lebadura)

Produktu asko dira probiotikoak dituztenak, gehien ezagutzen direnak esnekiak badira ere (jogurtak, gazta, izozkiak...). Zenbait, zuku, maionesa, sobreko zopa eta haragietan ere izaten dira.

Kasu hauetan izan daitezke onuragarri probiotikoak dituzten janariak:

- Laktosarekiko intolerantzia: gaixotasun hori jasaten duten pertsonak probiotikoak dituzten jogurt eta hartzitutako esneak hobe onartzen omen dituzte.
- Beherakoaren prebentzio edo tratamendua: beherakoaren arrazoiak edozein dela ere—birusak, bidaia, botikak, laktosaren digestioa eza...—oro har horien gutxitze bat edo prozesuaren iraupena murriztea ikusi da probiotikoak kontsumitzean zituztenengan.
- Erantzun immunearen hobetzea: hau da, defentsak indartzea. Probiotikoak bakterio kaltegarrien garapena geldiarazteaz gain, hesteek duten barrera funtzioa indartu egiten dute, mikroorganismo kaltegarriak gorputz barnera sartzea saihestuz.
- Minbizia: Zenbait ikerketek erakutsi dute gure dietan probiotikoak dituzten janariak sartzeak minbizi arriskua gutxitu egiten duela. Izan ere, probiotikoek hesteetako oreka hobetzean minbiziaren sortzaile izan daitezkeen zenbait entzimen maila gutxitu egiten omen dute.
- Kolesterolera: ikertzaile batzuek odoleko kolesterol maila gutxitu egiten dela diote probiotikoaren kontsumo handituz.



Produktu asko dituzte probiotikoak. JUAN CARLOS RUÍZ / ARGAZKI PRESS



Horiek ikerketa batzuen emaitzak. Orokorrean ikerketa zientifiko zorrotz ugari diote probiotikoaren kontsumoak osasunerako eragin onuragarriak dituela.

Ikerketa zientifiko zorrotz ugari diote probiotikoaren kontsumoak osasunerako eragin onuragarriak dituela

Hala ere, badira beste ikerketa batzuk horrelako efekturik topatu ez dutenak edo probiotiko batzuekin lortu dituzte eta beste batzuekin, aldiz, ez. Edonola ere

Garrantzitsuen probiotikoaren kontsumoa elikadura orekatu baten barnean egitea da

guztiak ados daude kaltegarriak ez direla esaterako orduan. Ondorioz, ikerketa asko eta sakonak ezinbestekoak dira zalantza hauek guztiak argitzeko.

Eta zer esan haien kontsumoari buruz? Salneurria sekulakoa ez bada behintzat, ez kontsumitzeko arrazoirik ez dago. Izan ere, «osasuna» aitzakia harturik interes komertzialak ere egon baitaitezke tartean.

Garrantzitsuen ez da probiotikoaren kontsumoa bere horretan, baizik eta hori guztia elikadura orekatu baten barnean egitea, neurrizko ariketa fisikoaz lagunduz eta bizi ohitura osasuntsu eta orekatu baten baitan. Bestela, probiotikoak edo beste edozein elikagaik isolaturik ez du eraginik izango. Askok ditugu inoiz horrelakorik ez hartu eta osasun ezin hobe batez adinean aurrera doazen aitona-amonak. Horrek ez du esan nahi ikerketek bizkarra eman behar diegunik, eta berritasunei adi egon behar ez dugunik, baina esan bezala osotasunean harturiko bizi ohitura batzuen barruan.



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net