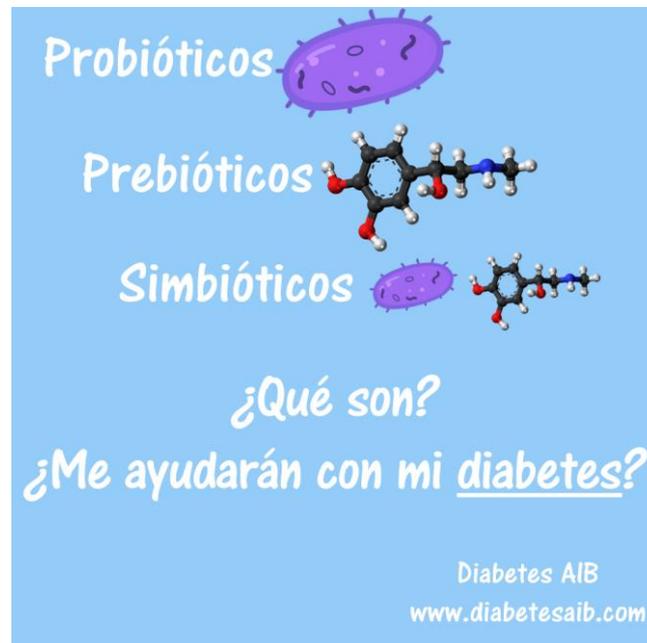


# ¿Son eficaces los probióticos, prebióticos y simbióticos para la diabetes?



**En este artículo analizaremos el efecto que tienen los probióticos, prebióticos y simbióticos sobre los niveles de glucosa en personas con diabetes y cuáles serían los más apropiados para consumir.**

## ¿Qué son los probióticos, prebióticos y simbióticos?

En el interior de nuestro intestino se alojan diferentes poblaciones bacterianas, denominadas **microbiota intestinal**, y que realizan funciones esenciales para nuestra vida. Algunas de las **funciones de la microbiota intestinal son**: procesamiento de algunos nutrientes que nosotros no podemos procesar, síntesis de moléculas esenciales para algunas funciones de nuestro organismo, protección frente a la colonización de otras bacterias dañinas y base de entrenamiento para nuestro sistema inmune. Estudios recientes están demostrando que la microbiota intestinal **juega un papel importante en enfermedades como la obesidad, síndrome metabólico y diabetes.**

Debido a la importancia de la microbiota intestinal, debemos cuidarla y mantenerla, sin ingerir ciertos productos que puedan dañarla. Por ejemplo, **abusar del alcohol o tomar antibióticos** cuando no es necesario pueden comprometer el buen funcionamiento de nuestra microbiota intestinal. Por suerte, existen algunos compuestos que permiten mantener la microbiota intestinal en un estado saludable. Estos compuestos son los probióticos, prebióticos y simbióticos.

**Los probióticos** son todos aquellos productos que llevan bacterias buenas vivas que se alojarán en nuestro intestino. Por ejemplo, el yogurt lleva bacterias buenas llamadas lactobacillus. Al comer el yogurt, las bacterias pasarán al intestino y se alojarán ahí, ejerciendo sus funciones beneficiosas para nuestro organismo. **Los prebióticos** son moléculas que permiten crecer a las bacterias que ya se encuentran en el intestino. Y **los simbióticos** son la combinación de los probióticos y prebióticos.

**Se está estudiando la eficacia de estos compuestos en el control de la glucosa en las personas con diabetes.** A continuación, analizaremos qué dice la ciencia acerca de los probióticos, prebióticos y simbióticos para el control de diabetes.

## **¿Qué efectos tienen los probióticos, prebióticos y simbióticos en personas con diabetes tipo 1 y tipo 2?**

La ingesta de probióticos, prebióticos o simbióticos en personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 **no consiguen reducir los niveles de hemoglobina glicosilada**. Sin embargo, **consiguen reducir de media 10,45mg/dl los niveles de glucosa en sangre en ayunas**. Además, en personas con diabetes tipo 2 es capaz de **reducir los niveles de insulina en sangre**.

La ingesta de dichos compuestos **no permite reducir el índice de masa corporal** en personas con diabetes. Sin embargo, es capaz de **reducir los niveles de colesterol total y triglicéridos en sangre**. Además, **umentan los niveles de HDL** (colesterol bueno), sin llegar a cambiar los niveles de LDL (colesterol malo).

Estas modificaciones que realiza la ingesta de probióticos, prebióticos o simbióticos puede ser buena para **reducir problemas**

**cardiovasculares**, complicación muy común en personas con diabetes. **Pero aún no se ha estudiado si estos compuestos son capaces de reducir dichas complicaciones.**

## **¿Cuáles son algunos probióticos interesantes a tener en cuenta?**

Se desconoce todavía cuáles son los probióticos, prebióticos y simbióticos que más efecto realizan sobre las personas con diabetes. Estudios de laboratorio han demostrado que **los mejores probióticos para reducir los niveles de glucosa son:** [Lactobacillus plantarum](#), [Lactobacillus fermentum](#), [Lactobacillus casei](#) y [Lactobacillus rhamnosus](#).

En **estudios con ratones** algunos probióticos interesantes para reducir los niveles de glucosa en roedores son: [Lactobacillus acidophilus](#); Lactobacillus casei (al igual que en humanos); Lactobacillus plantarum, cepa TN627 (al igual que en humanos); Lactobacillus plantarum, cepa DSM 15313 (al igual que en humanos); [Lactobacillus gasseri](#), cepa BNR17; [Lactobacillus reuteri](#) y Lactobacillus rhamnosus (al igual que en humanos).

Además, **otros probióticos beneficiosos en los roedores son:** [Bifidobacterium lactis](#) que consigue reducir los niveles lipídicos y de insulina; L. casei, cepa CCFM0412, mejora la tolerancia a la glucosa, reduce los niveles lipídicos, mejora el funcionamiento del sistema inmune y reduce el estrés oxidativo; y Lactobacillus johnsonii que mejora la función protectora del intestino.

**Para poder consumir estos probióticos** se debe buscar alimentos que contengan estas bacterias o directamente buscar en farmacias que vendan estas bacterias en formato cápsulas para tomar con las comidas. Con respecto a los prebióticos y simbióticos, resulta más complicado determinar cuáles funcionan, ya que actualmente se está investigando con ellos y son más complicados de conseguir.

## ¿Merece la pena tomar probióticos, prebióticos y simbióticos para mejorar el control de la diabetes?

De momento, existe poca evidencia para poder dar una opinión. Desde Diabetes AIB creemos que los fármacos para tratar la diabetes son más eficaces para conseguir los mismos objetivos que pretenden conseguir dichos probióticos, prebióticos y simbióticos. Además, **ingerir estos compuestos nunca deben sustituir al tratamiento actual de tu diabetes**, sino que deben ser tomados como un complemento que ayuda al control de la diabetes, pero no como sustitutivos al [tratamiento convencional de la diabetes](#). Se deberá esperar a encontrar un compuesto que sea muy efectivo y que demuestre su utilidad para controlar la diabetes.

**Déjame abajo en los comentarios** si has llegado a probar algún probiótico, prebiótico o simbiótico y si te han ayudado en el control de la diabetes. Además, **si quieres mantenerte informado sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte para recibir 1 correo al mes con la información más destacada sobre diabetes](#).

**Puede que te interese leer:** "[¿Qué medicamento es mejor para tu diabetes?](#)"

**Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo** tenemos en venta el **libro:** "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)".

**Síguenos a través de redes sociales:** [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de [info@diabetesaib.com](mailto:info@diabetesaib.com). Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

### **Bibliografía:**

Bock PM, Telo GH, Ramalho R, Sbaraini M, Leivas G, Martins AF, Schaan BD. The effect of probiotics, prebiotics or synbiotics on metabolic outcomes in individuals with diabetes: a systematic review and meta-analysis. Diabetologia. 2021;64(1):26-41.

## **Sobre el autor:**

Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: **2/10/2021**.