

## 'Bifidus' contra la gripe

El 'Lactobacillus' y las Bifidobacterias reducen la incidencia de catarrros

Los niños no deben consumir fármacos contra el resfriado o la tos

(Ilustración: EL MUNDO)

Actualizado lunes 31/08/2009 09:10 ([CET](#))



### PATRICIA MATEY

MADRID.- Los padres que quieran resguardar a sus hijos este invierno de los molestos síntomas de la gripe común o del catarro puede que tengan una solución al alcance de su mano sin tener que recurrir a los anticatarrales y antitusivos: deje que sus vástagos consuman alimentos con 'Lactobacillus' y 'bifidus', los conocidos como probióticos.

"Esto es especialmente importante si se valora que tanto la agencia estadounidense del medicamento (FDA) como el Consejero de Salud Pública se han posicionado en contra del uso de productos contra la tos y el resfriado en menores de dos años. Mientras, la Asociación de Consumidores de Productos Sanitarios, apoyados por la FDA, ha propuesto que de forma voluntaria se modifique el etiquetado de estos productos para que reflejen que **no deben usarse en menores de cuatro años**", determinan los autores de una nueva investigación que constata la utilidad de los probióticos en la prevención y en la terapia de la gripe estacional.

En Reino Unido, la Comisión de Medicamentos Humanos de la Agencia Reguladora de Fármacos y Productos para la Salud (MHRA, sus siglas en inglés) decidió recientemente prohibir los anticatarrales (OTC) en niños menores de seis años.

En cuanto a España, no existen recomendaciones oficiales sobre estos productos, aunque en palabras de Alfonso Delgado, jefe del Departamento de Pediatría del Grupo Hospital de Madrid, "lo mejor es evitarlo, ya que **suelen actuar en muchas ocasiones como un placebo**. El problema es que los padres a menudo van a la consulta y no conciben salir de ella sin la prescripción de un producto, ya sea o no de receta. Estos fármacos muchas veces son perjudiciales en los niños y en la mayoría de las ocasiones innecesarios".

La posible alternativa a su uso, que tendrá que ser validada en futuras investigaciones, la acaba de ofrecer la revista '[Pediatrics](#)'. En su último número, un trabajo ensalza **el valor protector de los alimentos funcionales** (aquellos productos nutritivos que tienen algún efecto beneficioso para el organismo, entre los que se encuentran los probióticos y los prebióticos). Mientras que los primeros (leches fermentadas, yogures o ciertas bebidas) contienen microorganismos vivos que de por sí están en el organismo humano; los segundos son productos alimenticios no digeribles que estimulan el crecimiento de especies bacterianas ya presentes en el colon, como la fibra.

La nueva investigación, realizada en China y codirigida por Shuguang Li, del Departamento de Medicina Preventiva en la Universidad de Tongji [Shanghai] incluyó a **326 niños y niñas de tres a cinco años** que fueron asignados a tres grupos en función del tipo de leche que iban a consumir.

Así, uno de los grupos recibió el producto con 'Lactobacillus acidophilus'. Esta bacteria crece de forma natural en una gran variedad de alimentos [leche, pescado, cereales...] y está presente en el intestino humano así como en la boca y la vagina. Un segundo grupo ingirió el lácteo que contenía lactobacilo, pero con una cepa de otra bacteria, Bifidobacterias. Finalmente, el tercer grupo consumió leche sin 'enriquecer', a modo de placebo. Todos los menores tomaron las fórmulas (de prueba) dos veces al día entre noviembre de 2005 y mayo del 2006.

## Los que tomaron las bacterias faltaron menos al cole

Los datos revelan que a diferencia de los pequeños que tomaron placebo, los alimentados con una o las dos bacterias "faltaron menos al colegio y tuvieron resfriados más cortos", insisten los autores. Además, por ejemplo, los niños que se constiparon e ingirieron el 'Lactobacillus' tuvieron un 53% menos de fiebre; un porcentaje que se elevó hasta el 72% en el grupo tratado con Lactobacilo/Bifidobacterias, en comparación con los alimentados con la leche con placebo.

En cuanto la **incidencia de procesos catarrales**, los datos fueron del 41%, del 62% y del 28%, respectivamente. Otro aspecto de relevancia para los investigadores es que "comparado con el grupo control, el uso de antibióticos fue también mucho más reducido entre los tratados con ambos tipos de leches probióticas".

"Nuestro trabajo es el primero que evidencia las ventajas de **administrar preparados con dos cepas bacterianas** en lugar de una. Disminuir las prescripciones de antimicrobianos en los primeros años de vida tiene importantes beneficios, dado que reduce las reacciones adversas, los costes y el riesgo de desarrollar resistencias", aclaran los investigadores.

Pero, tanto el equipo investigador como los autores de estudios previos, en los que se ha constatado que estos alimentos funcionales tienen efectos beneficiosos sobre la diarrea y el síndrome de colon irritable - además de aumentar las defensas del organismo-, insisten en que **no todos los probióticos son iguales**. Su calidad depende de la cantidad y la variedad de bacterias que contengan.