

## Probioticele facilitează digestia și refac flora intestinală

### *Probioticele facilitează digestia și refac flora intestinală*

Dr. Marian ZOTA

În ultimii ani se vorbește foarte mult despre medicamentele probiotice, putem chiar să le declarăm



„la modă”. Ele sunt în esență mixturi de germeni microbieni benefici organismului uman, în special tubului digestiv.

Este foarte important să conștientizăm că suntem o oligarhie de celule care

guvernează peste 90% celule microbiene „independente” aflate la toate nivelurile organismului uman, dar cu predilecție în aparatele ce comunică liber cu mediul exterior, cum este și cel digestiv.

### **PROBIOTICELE AU ACȚIUNE PROTECTOARE ȘI ANTIBIOTICĂ**

Microbii ce populează aceste segmente în mod natural au o acțiune protectoare și antibiotică directă față de alți germeni patogeni sau mențin sub control populațiile de microorganisme comensale, dar cu potential patogen, cum ar fi ciupercile *Candida albicans*. Există, de asemenea, microbi care în anumite situații oferă beneficii, iar în altele se constituie ei în factori de agresiune. Acest lucru este valabil mai ales la pacienții imunosupresați cu afecțiuni oncologice, autoimune sau transplantate.

### **CE ROL AU PROBIOTICELE?**

Tratamentul cu probiotice vizează refacerea florei normale, adică popularea cu microbi „buni” a tubului digestiv. Vorbim în special de intestinul subțire și cel gros, segmente cu populație microbiană bogată în mod fiziologic. Acest lucru este benefic după cure antibiotice care „omoaară” flora microbiană intestinală. De asemenea, pot restabili echilibrul microbial, de exemplu în sindroamele de suprapopulare bacteriană intestinală ce se manifestă prin diaree, balonare, borborisme, flatulență și crampe abdominale.

**Probioticele facilitează digestia în perioade de schimbări alimentare, cum ar fi trecerea de la dieta de vară la cea de toamnă-iarnă mai uscată, mai săracă în fibre și mai concentrată în grăsimi, zaharuri rafinate și proteine.**

### **CÂND AVEM NEVOIE DE PROBIOTICE?**

Indicațiile tratamentului probiotic sunt largi, uneori vagi, și nu au la baza studii de înaltă semnificație statistică. Curele antibiotice complexe sau prelungite, candidoză, în primul rând digestivă, sindroamele diareice cronice sau cele de maldigestie reprezintă indicații de tratament probiotic. În anumite stări (nu neaparat patologice), precum convalescența, astenie, stres și surmenaj, viroze respiratorii sau enteroviroze, probioticul poate fi un aliat de nădejde. Colicile abdominale, flatulența, diareea (inclusiv la copii) sunt situații în care sunt indicate probioticele.

## **SE GĂSESC SUB FORMĂ DE CAPSULE, SIROPURI, PULBERE**

Forma farmaceutică este în mod particular importantă în cazul probioticelor. Acestea sunt microbi care trebuie aduși în intestinul subțire sub formă activă, fără a fi omorați în stomac, mediu aproape steril datorită acidității sale. Astfel, se găsesc sub formă de capsule cu înveliș gastro-rezistent, siropuri cu gust ameliorat pentru o înghițire facilă mai ales de copii, sau pulbere de solvat în apă caldă în care se țin 3-5 minute pentru a activa sursele microbiene dormante.

## **POLIZAHARIDELE CARE INVELESC PREPARATELE PROBIOTICE AU ROL DE PROTECȚIE**

În general, preparatele sunt acoperite de polizaharide care protejează încărcătura microbiană de acțiunea sucului gastric. Acestea sunt zaharuri neabsorbabile care, pe lângă rolul de protecție, îndeplinesc și rolul de substrat nutritiv pentru germenii ingerați. Deoarece nu se absorb, aceste zaharuri nu reprezintă un pericol pentru persoanele diabetice, iar metabolizarea lor este strict locală în lumenul intestinal.

## **POT CONȚINE POLIVITAMINE, MINERALE, OLIGOELEMENTE**

Prebioticele (FOS – polizaharid, inulină, inclusiv lactuloză, cunoscută ca laxativ) sunt „alimente” ingerate pentru „prieteni” noștri de natură microbiană. De multe ori, în mod adjuvant, preparatele

pre/probiotice conțin și polivitamine (B1, B5, B6, B12, PP, A, D), minerale și oligoelemente (seleniu, mangan, Mo, zinc, cupru) și extracte naturale de fructe seci (castane, migdale, ulei de palmier) sau de propolis. Este destul de greu să selectăm pentru o cură terapeutică preparatele în funcție de tipul microbial furnizat, majoritatea fiind combinații.

**Durata tratamentului cu probiotice nu este standardizată, existând scheme în timpul sau imediat după un tratament antibiotic, cicluri de câte 10 zile lunar, sau în perioadele de astenie.**

## **PROBIOTICELE, BENEFICE ÎN SINDROMUL DE INTESTIN IRITABIL**

Probioticele au efecte benefice în anumite afecțiuni, de exemplu sindromul de intestin iritabil, constipație. În afara situațiilor deja menționate, probioticele sunt preparate intens utilizate în tulburările funcționale digestive, mai ales cele care țin de intestinul subțire și cel gros: balonare, diaree, sindroame dureroase cronice abdominale funcționale, patologie frecventă în contextul vieții cotidiene desfășurată în ritm tot mai alert, impropriu unei bune digestii.

## **NU EXISTĂ CONTRAINDICAȚII ÎN ADMINISTRAREA PROBIOTICELOR**

Nu există contraindicații absolute sau efecte adverse în cazul administrării probioticelor. Totuși, trebuie menționat ca efectele secundare de tip alergic, de la erupții cutanate la alergii respiratorii cu bronhospasm sau reacții majore de anafilaxie cu șoc angioedem sunt posibile la orice preparat medicamentos.

