

NUTRICIÓN

Probióticos, vitaminas y minerales contra la infección

La combinación de estos tres nutrientes podría ejercer un efecto protector frente a la patología.

Enrique Mezquita. Valencia - Lunes, 19 de Abril de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



Antonio Zarzuelo

La combinación de vitaminas, minerales y probióticos se ha mostrado útil a la hora de prevenir resfriados e infecciones del tracto respiratorio y aparentemente potencia el sistema inmune en su conjunto, aunque es necesario realizar más ensayos clínicos y estudios para definir su potencial y utilidades. Así lo aseguró Antonio Zarzuelo, catedrático de Farmacología en la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#), en un encuentro del COF de Valencia la semana pasada.

"Los suplementos vitamínicos parecen mejorar el sistema inmune y la protección frente a determinadas infecciones". Sin embargo, "el problema es que las vitaminas tienen un efecto indudable en personas con las defensas bajas, mientras que si la persona goza de buena salud, sus efectos no son tan potentes".

En este contexto, los probióticos aparecen como una forma indirecta para incrementar la respuesta inmune. "Casi siempre se ha hablado de su efecto local a nivel del tubo digestivo, pero cada vez hay más estudios que muestran que los probióticos pueden extender sus beneficios a todo el organismo". No obstante, "sólo hay un estudio que analiza los efectos de la combinación de vitaminas a dosis normales y probióticos, publicado en *Clinical Nutrition* en 2005, y sus resultados son muy atractivos".

DISMINUCIÓN DE SÍNTOMAS

Según el trabajo, "la combinación muestra una cierta potenciación, centrada en una disminución del número de días de resfriado, la fiebre era prácticamente nula y muchos de los síntomas (tos y secreciones) disminuyeron". Además, se producía un incremento sustancial de la población de linfocitos CD4 y CD8 y una modificación hacia una flora bacteriana que se manifestaba más saprofítica.

Zarzuelo advirtió de que "los efectos apreciados hasta ahora son profilácticos; es decir, la combinación debe tomarse para evitar el resfriado, no una vez que ya lo estamos".

En este sentido, señaló que "no existen estudios sobre si se produciría una mejora o no con la combinación una vez el paciente está enfermo, pero los datos existentes con suplementos vitamínicos en este contexto prácticamente no muestran mejora". El especialista señaló su convicción sobre la futura realización de más ensayos clínicos en esta línea en un periodo a corto medio plazo.