



**“NO HAY UN PROBIÓTICO
UNIVERSAL PARA TODOS
LOS MALES”**

Antonieta de Andrés Dirube

Farmacéutica y nutricionista, titular en Farmacia La Cantábrica (Astillero - Cantabria), tesorera de SEFYNC y vocal de Alimentación en el COF de Cantabria

Antes de los años 2000 se pensaba que la mayoría de molestias digestivas eran problemas puramente “orgánicos”, atribuibles a úlceras, infecciones o disfunciones estructurales. Sin embargo, en las últimas décadas la neurogastroenterología y la investigación sobre la microbiota intestinal han demostrado que el intestino y el cerebro mantienen un diálogo continuo. “Este eje intestino-cerebro implica que el estrés, la ansiedad o la depresión no solo modulan la percepción de síntomas digestivos, sino que también pueden desencadenar trastornos como el síndrome de intestino irritable o la dispepsia”, explica **Antonieta de Andrés Dirube**, titular en Farmacia La Cantábrica (Astillero - Cantabria). Añade que “casi cuatro de cada diez pacientes con intestino irritable presentan ansiedad y un tercio sufre depresión, y que padecer trastornos del ánimo duplica o triplica el riesgo de desarrollar estas afecciones”. Este cambio de conocimiento ha transformado la forma de abordar los problemas digestivos desde la farmacia comunitaria: “Ya no nos limitamos a tratar el síntoma, sino que preguntamos cómo se siente la persona, qué factores de estrés vive y cómo se alimenta”, manifiesta. La pandemia, apunta, aumentó los niveles de ansiedad y, con ellos, los trastornos de la interacción intestino-cerebro. Igualmente subraya que “una dieta pobre en fibra o rica en ultraprocesados altera la microbiota y puede influir en el estado de ánimo”. En su práctica diaria, De Andrés Dirube, que es tesorera de la Sociedad Española de Farmacéuticos y Nutricionistas Comunitarios (SEFYNC) y vocal de Alimentación en el COF de Cantabria, sigue un esquema claro. Primero, una valoración en el mostrador, donde para casos leves se puede recurrir a fibras solubles, antiácidos o probióticos con evidencia. Después, una entrevista inicial para conocer síntomas, hábitos y medicación y descartar signos de alarma. “Si el motivo de consulta es más complejo o las respuestas del paciente generan dudas, se ofrece una cita en la consulta de nutrición”, precisa. En ese espacio se realiza una entrevista detallada sobre hábitos alimentarios, nivel de estrés, patrones de sueño y actividad física. Se valoran las posibles interacciones con medicamentos y se consensua un plan dietético y de estilo de vida.

A partir de ahí, puede diseñarse un plan personalizado o derivar al médico o a un profesional de la salud mental si se sospechan trastornos orgánicos o del ánimo. “No hay un probiótico universal para todos los males; la recomendación debe basarse en la entrevista, en la evidencia disponible y en guías actualizadas, y complementarse con un seguimiento cercano y, cuando procede, con la derivación al profesional adecuado”, resume.

Sobre los productos en auge, esta farmacéutica y nutricionista menciona los probióticos, prebióticos y simbióticos, las enzimas digestivas, los complementos para la reparación de la mucosa intestinal y la fitoterapia con respaldo científico. Eso sí, matiza que “natural no siempre equivale a inocuo” y que deben elegirse preparados estandarizados y con aval científico.

A su parecer, “la mejor estrategia es unir ciencia y protocolo”. Justifica que “estar al día para responder con rigor y aplicar procedimientos claros que garanticen que cada recomendación, ya sea un medicamento, un probiótico o un cambio dietético, tenga detrás una justificación científica”.