

Psicobióticos: probióticos y salud mental

NATBIOTICS ANS DE PHARMASOR ES UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO QUE CONTRIBUYE A EQUILIBRAR EL ESTADO DE ÁNIMO. SU COMPOSICIÓN COMBINA CEREBIOME®, UNA MEZCLA PATENTADA DE DOS CEPAS PROBIÓTICAS, E INULINA.



En España, según los resultados de la 'Encuesta Nacional de Salud 2017', una de cada diez personas mayores de 15 años refirió haber sido diagnosticada de algún problema de salud mental. Entre ellos, el trastorno de ansiedad y la depresión son los más frecuentes, afectando a un 6,7% y un 4% de la población total, respectivamente.

Según la OMS, en 2030, las enfermedades vinculadas a la salud mental serán la principal causa de discapacidad. En este contexto, la profesión farmacéutica tiene un importante papel y debe asumir un firme compromiso, especialmente en la detección temprana, el apoyo a los pacientes durante el tratamiento y en la concienciación de la sociedad sobre la incidencia, la causa y sus efectos.

Un número creciente de investigaciones constata los efectos prometedores del uso de ciertos probióticos (psicobióticos) en trastornos mentales como la ansiedad, las alteraciones del estado de ánimo, la depresión, así como en enfermedades neurodegenerativas y en trastornos del neurodesarrollo.

Eje intestino-cerebro

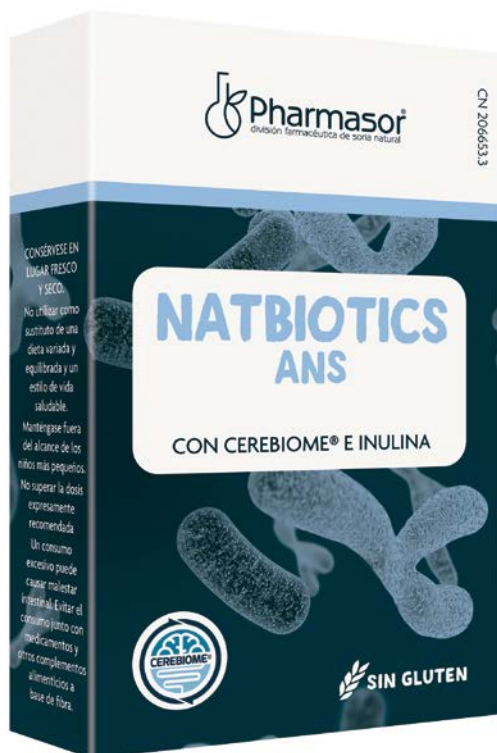
Se denomina 'eje intestino-cerebro' a la conexión bidireccional y dinámica existente entre estos dos órganos. Este término ha sido ampliado a 'eje microbiota-intestino-cerebro', ya que se ha constatado que la microbiota intestinal (conjunto de millones de microorganismos que conviven de forma simbiótica en nuestro intestino), desempeña un papel importante en esta comunicación bidireccional, modulando así la salud del individuo, de manera que cualquier alteración de esta conexión puede ocasionar trastornos digestivos, metabólicos. El eje microbiota-intestino-cerebro está formado por la microbiota intestinal, el sistema nervioso entérico, el sistema nervioso autónomo, el sistema neuroendocrino y neuroinmune y el sistema nervioso central.

Recientemente se ha visto que la microbiota intestinal desempeña un papel importante en la salud mental, relacionado con la modulación de respuestas emocionales y comportamentales.

De este modo, desequilibrios en la microbiota intestinal pueden afectar el comportamiento emocional y los sistemas cerebrales relacionados y, a su vez, el estrés psicológico o físico puede alterar la composición y la actividad metabólica de la microbiota intestinal.

En varias investigaciones se ha demostrado que el estrés crónico, al alterar la microbiota intestinal y la permeabilidad de la barrera intestinal, puede influir en determinados trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

El estrés crónico induce cambios en la microbiota intestinal que, a su vez, pueden alterar los niveles de CRF (factor liberador de corticotropina), de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), de serotonina y de GABA, entre otros, lo que favorecería la aparición de patologías como la ansiedad y la depresión.



DESEQUILIBRIOS
EN LA MICROBIOTA
INTESTINAL PUEDEN
AFECTAR EL
COMPORTAMIENTO
EMOCIONAL
Y LOS SISTEMAS
CEREBRALES
RELACIONADOS

SE CONOCE COMO
PSICOBÍOTICOS
A AQUELLOS
PROBIÓTICOS QUE,
INGERIDOS
EN CANTIDADES
ADECUADAS, EJERCEN
EFECTOS POSITIVOS
EN LA SALUD MENTAL

Psicobióticos

Se conoce como psicobióticos a aquellos probióticos que, ingeridos en cantidades adecuadas, ejercen efectos positivos en la salud mental. Este efecto se atribuye a la acción reguladora sobre el eje microbiota-intestino-cerebro.

Diversos estudios han confirmado los efectos beneficiosos del uso de determinados probióticos en trastornos relacionados con el estado de ánimo.

Es el caso de CEREBIOME®, el primer psicobiótico estudiado en humanos. Se trata de una mezcla patentada de dos cepas de probióticos: *Lactobacillus helveticus Rossel®-52* y *Bifidobacterium longum Rossel®-175* en una proporción determinada 90/10, que ha demostrado en estudios clínicos en humanos su acción en el eje microbiota-intestino-cerebro y sus efectos beneficiosos en la ansiedad, el estrés y el estado de ánimo.

Ambas cepas han demostrado una acción sinérgica (mayor efectividad juntas que las cepas por separado), supervivencia en modelos de intestino (medio ácido y biliar) y capacidad de adhesión a las células del epitelio intestinal.

También incluye inulina, un fructooligosacárido (FOS) que se clasifica como fibra soluble no digerible, utilizada como sustrato (alimento) por la microbiota intestinal. +