

## NOTA DE PRENSA

### ¿Son los alimentos probióticos beneficiosos para la salud?

- **Consumir lácteos fermentados probióticos podría producir poca o ninguna diferencia** en el riesgo de mortalidad y de enfermedad cardiovascular
- **El grado de certeza de los resultados de los estudios analizados es bajo o muy bajo**, según una evaluación del proyecto Nutrimedia

**Barcelona, 14 de junio de 2021.** – El término probiótico (“a favor de la vida”) parece llevar implícito un beneficio para la salud. Aparte de la leche materna, ciertas **leches fermentadas como el yogur y el kéfir** son algunos de los alimentos probióticos que más habitualmente se asocian con efectos beneficiosos para la salud.

Hay muchos mensajes, incluso en la publicidad de algunos alimentos, que dan por cierto que los probióticos son saludables y que tienen efectos positivos sobre la inmunidad, entre otros beneficios. Pero hay también **no pocas dudas sobre la veracidad de estos mensajes**, como atestigua una de las preguntas planteada por el público en la encuesta Nutrimedia.

Una nueva evaluación del [proyecto Nutrimedia](#), que lleva a cabo el [Centro Cochrane Iberoamericano](#) junto con el [Observatorio de Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra](#), permite concluir que **el consumo de productos lácteos probióticos, en comparación con no consumirlos o con el consumo de lácteos sin probióticos, posiblemente no se asocia con ningún beneficio para la salud.**

Los resultados de los estudios analizados en esta evaluación indican, con un **grado de certeza en general entre bajo y muy bajo**, que el aumento del consumo de alimentos probióticos (en concreto, los lácteos fermentados) podría aportar poco o ningún beneficio para la salud respecto a no consumir estos alimentos o a consumir lácteos sin probióticos. En esta evaluación de Nutrimedia se han considerado los estudios más relevantes disponibles que analizaban el **efecto del consumo de lácteos fermentados probióticos sobre la mortalidad por cualquier causa y el**

**desarrollo de enfermedades cardiovasculares.** En ambos casos el **efecto observado es prácticamente inexistente** (ninguno o muy pequeño).

Asimismo, se han evaluado otros estudios que analizaban el **efecto del consumo de lácteos probióticos sobre algunos marcadores de la inmunidad:** la proteína C reactiva, el factor de necrosis tumoral  $\alpha$  y la interleucina 4. Y lo que se ha observado es que el efecto beneficioso sobre estos marcadores es muy pequeño. Pero, considerando que el grado de certeza de estos resultados es muy bajo, la evaluación concluye que **este posible efecto beneficioso es muy incierto.**

En consecuencia, los mensajes que dan por seguros los efectos beneficiosos de los probióticos sobre la mortalidad, las enfermedades cardiovasculares y la inmunidad son **posiblemente falsos.**

Algunas de las principales **conclusiones** de esta nueva evaluación de Nutrimedia son:

- El consumo de **productos lácteos fermentados podría producir poca o ninguna diferencia** en el riesgo de mortalidad y de enfermedad cardiovascular.
- **No se sabe si el consumo de yogur probiótico mejora o no la respuesta inmunitaria,** valorada a través de algunos parámetros indirectos.
- El grado de **certeza de los resultados de los estudios analizados es bajo o muy bajo,** por lo que actualmente hay mucha incertidumbre sobre los efectos de los alimentos con probióticos.
- **La falta actual de pruebas** sobre los efectos beneficiosos de los probióticos **no prueba que estos alimentos carezcan de beneficios para la salud:** simplemente indica que, de momento, no hay evidencias científicas sólidas.

**Evaluación:** <http://ow.ly/fO4950FFC62> | **Informe técnico completo:** <http://ow.ly/tPI450FFC4g>

**Nutrimedia** ([www.upf.edu/web/nutrimedia](http://www.upf.edu/web/nutrimedia)) es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

**Núria Pérez Pérez** [nuriap.perez@upf.edu](mailto:nuriap.perez@upf.edu) | Tel. 34 935 422 189 / 935 422 921