

Lactobacillus acidophilus: beneficios, usos, efectos secundarios y más

¿Qué es Lactobacillus Acidophilus?



El Lactobacillus acidophilus (también conocido como L. acidophilus o acidophilus) es un tipo de bacteria que se encuentra naturalmente en sus intestinos y es uno de los probióticos más conocidos (microorganismos beneficiosos que pueden promover la salud y proteger contra las infecciones).

¿Para qué se usa el acidophilus?

El acidophilus pertenece a un grupo de bacterias llamadas bacterias del ácido láctico (o Lactobacillus) por su capacidad de convertir azúcares en ácido láctico y peróxido de hidrógeno, sustancias que inhiben el crecimiento de bacterias indeseables en los intestinos.

Se dice que los alimentos y los suplementos hechos con acidophilus ayudan a equilibrar las bacterias potencialmente dañinas que de otra manera podrían florecer en el intestino debido a enfermedades o antibióticos.

Además, el acidophilus se usa a veces para prevenir y / o tratar las siguientes afecciones de salud:

- [Acné](#)
- [Vaginosis bacteriana](#)
- Infección por Clostridium difficile
- Infección por Candida
- [Diabetes](#)
- Diarrea
- [Infección por Escherichia coli](#)
- [Eccema](#)
- Síndrome del intestino irritable (SII)
- [Intolerancia a la lactosa](#)
- Infección del tracto urinario (ITU)
- Infección de levadura

Algunos defensores también afirman que el acidophilus puede promover la pérdida de peso y fortalecer el sistema inmunológico.

Beneficios para la salud del Acidophilus

Aunque el acidophilus es uno de los probióticos más estudiados, los hallazgos han variado ampliamente debido a las diferencias en las poblaciones de pacientes, las cepas acidophilus y otros factores. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos de la investigación disponible:

1) **Colesterol alto**

Los estudios sugieren que los probióticos pueden ayudar a [reducir los niveles de colesterol](#), y el acidophilus parece ser más efectivo que otras especies.

Para un informe publicado en Annals of Medicine en 2015, por ejemplo, los investigadores revisaron estudios previamente publicados sobre los efectos de los probióticos en los lípidos y los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

El análisis encontró que los suplementos probióticos fueron efectivos para reducir el colesterol

total y los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") y los factores asociados con la enfermedad cardiovascular (como el índice de masa corporal, la circunferencia de la cintura y los marcadores inflamatorios).

Se encontró una reducción significativa en las LDL en los ensayos que contienen *Lactobacillus Acidophilus* en comparación con otros probióticos.

2) **Diarrea**

Aunque se ha explorado el *acidophilus* como un posible tratamiento para la diarrea, la evidencia reciente ha sido mixta sobre si puede ayudar a prevenir la diarrea asociada con la **C. difficile**, un tipo de diarrea severa que a menudo afecta a adultos mayores en atención médica que requieren tratamiento antibiótico de amplio espectro.

Por ejemplo, en una revisión de investigación publicada en la Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas en el 2013, los científicos analizaron 23 ensayos publicados previamente sobre el uso de varios tipos de probióticos para prevenir la diarrea asociada a la *C. difficile* y concluyeron que el uso a corto plazo de los probióticos es seguro y efectivo para prevenir la diarrea asociada a la *C. difficile* en personas que no tienen un sistema inmunitario debilitado o que están severamente debilitadas.

Sin embargo, un estudio posterior publicado en *The Lancet*, no encontró evidencia de que un suplemento probiótico que contiene dos cepas de *Lactobacillus acidophilus* (y dos cepas de *Bifidobacterium*) podría prevenir la diarrea asociada a antibióticos o la diarrea asociada a la *Clostridium difficile*.

3) **Vaginosis bacteriana**

La vaginosis bacteriana es una infección vaginal común que resulta de un desequilibrio en los tipos de bacterias en la vagina.

Según una revisión de 2014, los suplementos de *Lactobacillus* (incluido *acidophilus*) que se toman a diario pueden ayudar a prevenir y tratar la vaginosis bacteriana.

Fuentes de Acidophilus

Las bacterias del ácido láctico se utilizan en la fabricación de muchos alimentos, como el yogur, el kéfir y el suero de leche. El *acidophilus*, en particular, se puede encontrar en el yogur que está hecho con cultivos de *acidophilus* vivos, otros productos lácteos fermentados como el kéfir y productos de soya fermentados como el miso y el tempeh. La cantidad de organismos vivos varía mucho de un producto a otro debido a las diferencias en los métodos de procesamiento.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Los suplementos de acidophilus vienen en muchas formas.

Algunos contienen una sola cepa, mientras que otros contienen una serie de diferentes cepas o especies de bacterias. Se pueden encontrar en cápsulas, bebidas, obleas masticables o en forma líquida. Algunos están disponibles en forma de supositorio.

Suplementos acidophilus no lácteos o sin leche están disponibles.

Algunos suplementos de acidophilus contienen pectina, una fibra soluble que se encuentra en los cítricos y otras frutas. Los defensores afirman que la pectina es un prebiótico (una sustancia que promueve el crecimiento de bacterias probióticas).

La leche acidófila se puede encontrar en tiendas de alimentos saludables y en algunas tiendas de comestibles y tiendas de comestibles asiáticas.

Posibles efectos secundarios

Los efectos secundarios comunes incluyen dolencias digestivas como:

- Gases
- Hinchazón
- Malestar estomacal
- Diarrea.

Aunque la mayoría de los efectos secundarios digestivos disminuyen con el uso, si no mejoran o empeoran, debe interrumpir el uso y consultar a su proveedor de atención médica.

Si experimenta urticaria, erupción cutánea, picazón, dificultad para respirar, vómitos o hinchazón de la cara, los labios, la lengua o la garganta, suspenda el uso y busque atención médica inmediata.

Si bien muchas personas pueden tolerar el acidophilus, no es adecuado para todos.

Si tiene un sistema inmunitario debilitado (debido a una afección médica o tratamiento o supresión inmunológica), es posible que no pueda tomar acidophilus.

Puede haber alergias a la leche o rastros de lactosa en productos de acidophilus derivados de productos lácteos.

Existe cierta preocupación de que el acidophilus puede aumentar el riesgo de toxicidad de D-lactato. Las personas que tienen síndrome de intestino corto, sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, deficiencia de tiamina, insuficiencia renal, diabetes o que han tenido cirugía de

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

bypass gástrico pueden tener mayor riesgo.

Evite el acidophilus si tiene una condición que ocasione daño intestinal, debido al riesgo de que la bacteria pueda escapar a otras partes del cuerpo y causar complicaciones graves como bacteriemia o sepsis. Ha habido informes de otras especies de lactobacillus que están involucradas en infecciones, como abscesos y meningitis.

No debe tomar acidophilus si tiene una válvula cardíaca artificial, un trastorno de la válvula cardíaca o un catéter venoso central debido al riesgo de una infección.

El acidophilus puede debilitar el esmalte dental con el tiempo cuando se expone a los dientes.

Si está embarazada o amamantando, hable con su médico antes de tomar acidophilus. Debe consultar a su pediatra antes de administrar acidophilus a niños o bebés. Los niños que están enfermos, los bebés prematuros y los niños con sistemas inmunes debilitados tienen un mayor riesgo de eventos adversos y complicaciones.

A diferencia de los medicamentos recetados y de venta libre, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) no regula los probióticos (u otros suplementos dietéticos) ni los prueba por seguridad. Algunos productos pueden contener menos del número indicado de organismos vivos. Otros productos pueden estar contaminados con otras cepas o ingredientes bacterianos.

Consideraciones

A pesar de la investigación que se ha realizado sobre el acidophilus, la mayoría de los estudios han utilizado una combinación única de probióticos o diferentes dosis, lo que dificulta la comparación de los resultados.

Mientras que el acidophilus puede parecer inofensivo (porque se encuentra naturalmente en el cuerpo y en muchos alimentos comunes), no es adecuado para todos. Si está considerando tomar acidophilus para cualquier condición, es una buena idea consultar primero a su proveedor de atención médica para ver si es apropiado (y seguro) para usted.

Comer ciertos tipos de yogur y kéfir puede aumentar su consumo de acidophilus. Puede verificar la etiqueta para ver si contiene acidophilus.

Otras fuentes de acidophilus incluyen:

- El kimchi (un plato tradicional de col fermentada)
- Los pepinillos encurtidos
- El chucrut

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- El pan de masa fermentada
- Pasta de miso.

Referencias:

Sun J, Buys N. Efectos del consumo de probióticos en la reducción de los lípidos y los factores de riesgo de ECV: una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Ann Med.* 2015; 47 (6): 430-40.

Goldenberg JZ, Ma SS, Saxton JD, y col. Probióticos para la prevención de la diarrea asociada a *Clostridium difficile* en adultos y niños. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 31 de mayo; (5): CD006095.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.