



Foto: Depositphotos/Shutterstock

a nuestro organismo. Metchnikoff es considerado uno de los pioneros en investigar el uso y aplicaciones de los alimentos probióticos. Sus contribuciones a la ciencia médica fueron premiadas con el Nobel de Medicina en 1908.

En 1906, Henry Tissier, pediatra francés, estudió casos de niños con diarrea y observó que mientras en las heces de los pacientes había una presencia mínima de bacterias

denominadas bífidas por su forma de “Y”, estos microorganismos eran abundantes en los infantes sanos.

Ruso y francés fueron pioneros a la hora de elaborar propuestas a propósito del uso de bacterias para fortalecer el bienestar de las personas.

USO EXTENDIDO

A estas alturas del partido, el término “probiótico” ya es moneda corriente, lo encontramos en casi cualquier establecimiento comercial con venta de alimentos refrigerados. Su irrupción en el mundo, sin embargo, data de 1960. Por vía etimológica significa “a favor de la vida”; en jerga médica se utiliza para denominar a sustancias producidas por microorganismos que facilitan el crecimiento de otros microorganismos.

La inserción de estos cultivos bacteriales en nuestra cotidianidad se debe, en buena medida, al aporte del japonés Minoru Shirota (1899-1982). Formado en la Universidad Imperial de Kyoto, Shirota investigó la muerte de infantes a causa de males infecciosos, como el cólera, exacerbados por ingentes condiciones sanitarias. Detectó que la bacteria *Lactobacillus casei* disminuye el crecimiento de agentes nocivos en los intestinos. Además, tuvo éxito a la hora de aislar y fortalecer una variante del microorganismo, hoy conocida como *L. casei* cepa Shirota, la cual puede encontrarse en los productos de la empresa que fundó este investigador: Yakult, marca que ligó su prestigio a las bondades de los microorganismos que juegan “a favor de la vida”.

PROCESO

El tracto digestivo hospeda a unos 400 tipos diferentes de microorganismos. En ese catálogo sobresalen bacterias como la *Lactobacillus*

acidophilus, que ayuda a digerir los alimentos y a beneficiarse con los nutrientes; otros, como la *Escherichia coli* y la *Salmonella sp.*, son patógenos, causan toxicidad y diarrea.

Las bacterias benignas evitan que sus pares patógenas invadan a un ser humano. Ingerir alimentos que las contengan es un modo efectivo de aceitar el funcionamiento del sistema inmunológico innato, es decir, el aparato defensivo con



Colonia de *Salmonella*. Foto: Shutterstock



Ilustración digital de la bacteria *Escherichia coli*. Foto: panic-magazine.com